



Ēdienkarte

No **25-okt.-21**
Līdz **29-okt.-21**

Žaks 2 SIA (2) Brokastu ēdienkarte

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pirmdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Kukurūzas putrainu biezputra</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	4.7	29.9	191	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	5.1	9.6	9.7	147	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			11.3	14.4	53.2	395	
Otrdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Vārīta ola ar krējumu un zaļiem zirnīšiem</u>	*A03,A07	73 gr. (+/- 10%)	6.7	8.8	1.5	130	
<u>Kviešu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2.5	4.9	16.1	117	
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
Kopā :			12.3	16.3	27.3	321	
Trešdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.7	24.7	157	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	1.8	2.9	9.9	74	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			8.5	6.7	48.3	288	
Ceturtdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Karstmaize ar sieru un desu</u>	*A01,A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	8.2	12.3	16.6	208	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			8.6	12.4	24.1	241	
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Risu biezputra</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.0	5.4	28.4	182	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.0	4.0	10.3	83	
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32	
Kopā :			7.5	9.5	52.4	322	

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	48.1	59.2	205.3	1566