



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA(10)
Bezglutēna ēdienkarte (1.-4.kl)

No **30-maijs-22**Līdz **31-maijs-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Malta kūgļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem) *A07</u>		80 gr. (+/- 10%)	9.3	15.4	8.7	211
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
Kopā :			15.5	19.5	73.0	538

Otrdiena	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru *A07</u>		180 gr. (+/- 10%)	10.2	18.4	39.0	364
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			13.4	22.5	76.4	563

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	28.9	42.0	149.4	1101