



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No 05-janv.-22

Līdz 07-janv.-22

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Trešdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.1	14.5	29.5	294	
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Karkadē dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			20.1	22.6	59.0	537	

Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Cūkgaļas plov</u>		180 gr. (+/- 10%)	11.9	14.9	40.1	343	
<u>Marinētu gurķu šķēlītes</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			14.0	15.7	82.6	536	

Piektdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas 1</u>	*A01,A03,A09	120 gr. (+/- 10%)	9.4	18.5	10.0	245	
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158	
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			24.7	29.3	74.4	681	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	58.8	67.7	216.0	1753