



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)  
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No 07-marts-22

Līdz 11-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Malta kūgļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			25.5	24.7	71.7	630
<b>Otrdiena</b>		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.8	17.0	12.7	245
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
Pikantie biešu un gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<b>Kopā :</b>			17.8	20.3	75.6	599
<b>Trešdiena</b>		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Mājas" soļanka	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.8	8.8	12.7	156
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Smalkmaizīte ievārījuma	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
<b>Kopā :</b>			17.0	21.7	82.4	613
<b>Ceturtdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.6	13.7	42.0	346
Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	6.1	42
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			23.4	19.2	79.8	594
<b>Piektdiena</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Ciņiņi	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
Tvaicēti rīsi		140 gr. (+/- 10%)	3.7	0.5	35.9	163
Pašgatavota tomātu mērcē		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Dažādu dārzeņu salāti 2		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2	63
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<b>Kopā :</b>			15.4	23.9	63.7	551

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	99.2	109.7	373.2	2987