



# Ēdienkarte

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

No **08-nov.-21**Līdz **12-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
<b>Pirmdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	5.0	171	
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162	
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.9	5.9	54	
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>			<b>22.4</b>	<b>22.0</b>	<b>73.3</b>	<b>593</b>	
<b>Otrdiena</b>		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185	
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79	
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171	
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	3.4	44	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
<b>Kopā :</b>			<b>20.0</b>	<b>23.4</b>	<b>79.8</b>	<b>616</b>	
<b>Trešdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381	
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7	65	
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>			<b>23.9</b>	<b>23.8</b>	<b>82.0</b>	<b>652</b>	
<b>Ceturtdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši (slinkie titēni)	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7.4	11.1	7.7	161	
Vārīti kartupeļi		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163	
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63	
Biešu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	6.6	48	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
<b>Kopā :</b>			<b>15.6</b>	<b>18.5</b>	<b>82.9</b>	<b>572</b>	
<b>Piektdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.1	3.3	153	
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162	
Oranžie salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	6.3	71	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
<b>Kopā :</b>			<b>21.7</b>	<b>23.3</b>	<b>79.0</b>	<b>621</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.6	111.0	397.1	3053