



# Ēdienkarte

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

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	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>23.6</b>	<b>27.8</b>	<b>73.5</b>	<b>646</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	15.5	9.0	214
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
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
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>20.5</b>	<b>25.8</b>	<b>78.9</b>	<b>647</b>
<b>Trešdiena</b>		3	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		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
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>21.7</b>	<b>23.3</b>	<b>80.4</b>	<b>628</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši (slinkie titēni)	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7.8	13.5	7.9	183
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 salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
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
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>16.3</b>	<b>22.7</b>	<b>82.4</b>	<b>622</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.3	17.9	3.3	224
Tvaicēti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3.2	0.4	30.8	140
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57
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
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>24.6</b>	<b>26.3</b>	<b>77.7</b>	<b>664</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.8	125.9	392.9	3206