



# Ēdienkarte

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

No **11-okt.-21**  
Līdz **15-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>		55 gr. (+/- 10%)	6.6	12.4	1.2	143
<u>Durum pasta</u>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
<u>Tomātu mērce</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.4	4.3	2.7	51
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	4.9	51
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			20.6	26.1	64.8	588
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa piena mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.7	14.2	8.2	196
<u>Vārīti kartupeli</u>		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
<u>Biešu un skābētu kāpostu salāti</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
<b>Kopā :</b>			15.8	18.2	80.1	563
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	12.3	42.0	325
<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>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			21.4	20.4	74.2	579
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
<u>Dārzeņu mērce</u>	*A01	30 gr. (+/- 10%)	0.5	3.0	3.9	46
<u>Irdenie griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		50 gr. (+/- 10%)	2.6	2.9	8.3	71
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
<b>Kopā :</b>			20.8	21.2	83.5	618
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Vitamīnu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2	65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			23.7	24.2	66.7	592

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.3	110.3	369.3	2939