



Ēdienkarte

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

No **13-dec.-21**
Līdz **17-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
<u>Tvaicēti rīsi</u>		120 gr. (+/- 10%)	3.2	0.4	30.8	140
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			22.4	24.1	70.5	615
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.3	11.0	41.8	312
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.8	4.0	2.6	60
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			22.8	19.1	76.1	577
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
<u>Vārīti kartupeli</u>		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
<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	7.9	43
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			17.0	19.9	75.2	573
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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	40 gr. (+/- 10%)	0.7	4.0	5.2	62
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	3.1	43
<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>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			19.0	21.8	81.2	608
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas plov</u>		160 gr. (+/- 10%)	10.6	13.2	35.7	305
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>	*A09,A12	80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.2	4.3	52
<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	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			19.7	20.6	65.2	548

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.8	105.5	368.2	2921