



Ēdienkarte

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

No 20-sept.-21

Līdz 24-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.3	13.8	7.6	189
Tvaicēti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
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
Kopā :			15.5	19.5	68.6	527
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A07	220 gr. (+/- 10%)	13.6	13.5	46.1	357
Rīvētu burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			22.6	21.7	70.4	579
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
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
Deserts-auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā :			16.1	20.7	72.3	554
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.8	5.5	63
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.7	1.6	3.7	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
Kopā :			22.7	20.3	64.6	548
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		180 gr. (+/- 10%)	11.7	14.7	40.1	341
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9	63
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
Svaigs auglis-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā :			14.8	19.4	70.7	526

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	91.7	101.5	346.7	2734