



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No 21-marts-22

Līdz 25-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.8	18.1	36.9	367
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
<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 :			22.7	25.5	67.6	617
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cāla šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3	193
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	3.6	27.6	165
<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>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			15.3	19.0	58.1	496
Trešdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5.6	6.7	13.3	139
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Smalkmaizīte ievārījuma</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239
<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
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			17.1	19.8	89.7	622
Ceturtdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
<u>Irdenie griķi</u>		140 gr. (+/- 10%)	7.1	1.8	34.8	184
<u>Svaīgu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4	59
<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
Kopā :			19.2	21.2	67.9	549
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	3.5	57
<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 :			22.2	25.1	73.3	629

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	96.5	110.6	356.6	2913