



Ēdienkarte

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

No 24-janv.-22

Līdz 28-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
<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
Kopā :			16.0	19.3	62.7	516
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	12.3	11.0	41.8	312
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	6.1	42
<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 :			14.9	13.0	84.1	518
Trešdiena		1	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>Vārīti kartupeļi</u>		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1	50
<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	18.3	75.2	559
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	16.2	7.0	213
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.9	46
<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 :			19.9	27.1	79.3	643
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	15.5	1.5	179
<u>Durum pasta</u>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	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	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			22.3	28.2	65.5	623

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	90.1	105.9	366.7	2859