



Ēdienkarte

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

No **27-sept.-21**Līdz **01-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8.9	12.6	5.0 171
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4 187
Rīvīti kāposti ar garšaugiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.0	7.1 72
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
Kopā :			17.3	19.6	70.2 540
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0 185
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	2.3	3.3 38
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3 171
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 :			19.7	21.2	75.1 578
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautētas cūkgaļas sīrēmēlītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3 151
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7 65
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
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8 72
Kopā :			23.3	22.7	71.4 597
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni)	*A01	70 gr. (+/- 10%)	7.4	11.1	7.7 161
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6 131
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.8	5.5 63
Biešu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	9.4 68
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 :			15.2	18.6	75.8 544
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		180 gr. (+/- 10%)	12.7	13.9	38.5 330
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	7.9 75
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
Skolas piens		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			21.9	22.1	71.7 586

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	97.4	104.2	364.2	2845