



Ēdienkarte

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

No 31-janv.-22

Līdz 04-febr.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			23.6	27.8	73.5	646
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			15.8	19.9	78.3	571
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	15.5	9.0	214
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	3.3	47
Vārīti kartupeli		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			24.3	26.4	82.1	681
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			19.9	22.1	70.8	579
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	13.6	15.6	0.0	195
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	3.3	47
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			27.1	27.4	80.3	694

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	110.7	123.5	384.9	3170