



# Ēdienkarte

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

No **07-febr.-22**  
Līdz **11-febr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.8	18.1	36.9 367
<u>Svaigu 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>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
<b>Kopā :</b>			<b>22.8</b>	<b>26.3</b>	<b>67.5 617</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	13.5	5.2 181
<u>Irdenie griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3 171
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.8	6.2 36
<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
<b>Kopā :</b>			<b>18.9</b>	<b>16.8</b>	<b>79.9 551</b>
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.4	2.8	22.1 132
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4 66
<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
<b>Kopā :</b>			<b>15.1</b>	<b>20.1</b>	<b>69.3 539</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	11.1	14.1	22.1 260
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>20.0</b>	<b>22.6</b>	<b>57.3 522</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas 1</u>	*A01,A03,A09	100 gr. (+/- 10%)	9.1	16.1	8.1 214
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3 151
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	4.2 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
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>21.8</b>	<b>23.4</b>	<b>84.2 652</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	98.6	109.2	358.1	2881