



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **04-okt.-21**

Līdz **08-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>		250 gr. (+/- 10%)	17.4	22.6	46.8 463
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2 79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>29.1</b>	<b>32.0</b>	<b>93.5 810</b>
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	11.5	18.6	19.2 294
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	280 gr. (+/- 10%)	7.0	5.5	40.8 248
<u>Biešu salāti ar majonēzi</u>	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1.1	2.0	7.9 54
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>23.4</b>	<b>27.1</b>	<b>121.4 856</b>
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2 246
<u>Irdenie griki</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2 53
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>32.5</b>	<b>28.3</b>	<b>96.7 805</b>
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9 221
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1 209
<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	6.5 94
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>21.8</b>	<b>27.5</b>	<b>127.0 867</b>
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		350 gr. (+/- 10%)	17.0	21.9	39.5 433
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0 66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3 46
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>31.8</b>	<b>30.6</b>	<b>92.0 822</b>

\*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	138.6	145.5	530.6	4159