



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **06-dec.-21**

Līdz **10-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas sītrēmēlītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	12.2	18.0	3.2	224
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Piens</u>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	4.2	2.6	5.8	62
<b>Kopā :</b>			<b>31.4</b>	<b>28.5</b>	<b>95.5</b>	<b>814</b>
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas</u>	*A01,A03,A09	140 gr. (+/- 10%)	9.8	20.9	12.0	276
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.3	4.4	34.5	206
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8	46
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>20.8</b>	<b>27.4</b>	<b>111.9</b>	<b>813</b>
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	280 gr. (+/- 10%)	19.4	25.4	51.6	514
<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	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Karkadē dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	7.1	28
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>31.3</b>	<b>32.4</b>	<b>97.9</b>	<b>847</b>
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3	193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	2.4	8.9	8.7	126
<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>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>21.7</b>	<b>27.9</b>	<b>132.7</b>	<b>894</b>
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		360 gr. (+/- 10%)	21.9	26.4	38.3	487
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		120 gr. (+/- 10%)	4.1	4.9	3.6	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<b>Kopā :</b>			<b>30.9</b>	<b>31.8</b>	<b>81.5</b>	<b>804</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	136.1	148.1	519.6	4171