



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl)

No **07-marts-22**
Līdz **11-marts-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Malta cukgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5	264
Irdenie griķi		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7	263
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			32.9	29.6	102.0	841

Otrdiena	26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.8	20.8	16.7	304
Vārīti kartupeļi		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9	203
Pikantie biešu un gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			23.5	24.4	106.9	808

Trešdiena	25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
"Mājas" soļanka	*A07	380 gr. (+/- 10%)	11.0	16.7	24.1	297
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Smalkmaizīte ievārījuma	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
Kopā :			25.7	30.0	117.3	896

Ceturtdiena	15	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	22.0	20.5	62.9	519
Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu	*A07,A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	7.6	53
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			32.3	26.5	115.4	848

Piektdiena	12	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ciņiņi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	12.0	22.6	2.2	260
Tvaicēti rīsi		240 gr. (+/- 10%)	6.4	0.8	61.5	279
Pašgatavota tomātu mērcē		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Dažādu dārzeņu salāti 2		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2	63
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			23.2	31.4	101.0	814

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	137.6	141.9	542.6	4208