



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **13-dec.-21**

Līdz **17-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5	264
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	27.9	28.3	98.8	804
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	320 gr. (+/- 10%)	19.6	17.6	66.9	499
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	5.0	3.2	75
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	32.2	26.9	115.0	850
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.6	22.7	7.5	295
<u>Vārīti kartupeli</u>		260 gr. (+/- 10%)	5.4	0.0	39.8	189
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
<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>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	25.6	28.8	103.8	830
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10.9	14.9	7.9	208
<u>Dārzeņu mērce</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	1.0	6.0	7.8	93
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<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
		Kopā :	25.4	27.2	113.6	825
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas plovs</u>		320 gr. (+/- 10%)	21.2	26.5	71.4	610
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.5	4.1	5.4	65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
		Kopā :	25.5	30.8	103.9	836

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	136.6	142.0	535.1	4145