



Ēdienkarte

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

No 14-febr.-22

Līdz 18-febr.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Malta cūkgaļa 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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			32.9	29.6	102.0	841
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem	*A01	340 gr. (+/- 10%)	20.9	18.7	71.1	530
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
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			25.2	21.2	128.0	817
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.6	22.7	7.5	295
Vārīti kartupeli		260 gr. (+/- 10%)	5.4	0.0	39.8	189
Pikantie biešu un gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			25.6	26.8	103.9	812
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	16.2	7.0	213
Piena mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	7.8	7.6	110
Tvaicēti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.9	46
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
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			20.9	29.6	112.0	812
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cīsiņi	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
Durum pasta	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.0	3.7	47.2	250
Pašgatavota tomātu mērce		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
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			26.6	31.2	95.0	800

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	131.1	138.4	540.9	4082