



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	260 gr. (+/- 10%)	18.0	23.5	47.9 478
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7 74
<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
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			28.6	33.0	90.8 807
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	16.2	24.0	4.3 299
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.8	6.2 36
<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 :			29.3	28.1	104.5 806
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12.2	22.1	19.2 329
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4.7	3.9	30.3 181
<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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			27.6	32.9	90.9 819
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1 209
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	7.8	7.6 110
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<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 :			20.2	26.7	122.3 829
Piektdiena		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		380 gr. (+/- 10%)	19.4	25.3	42.8 478
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	3.5 57
<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 :			25.1	30.8	95.2 800

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	130.8	151.5	503.8	4062