



Ēdienkarte

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

No 20-sept.-21

Līdz 24-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	12.5	20.7	11.5	284
Tvaicēti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Kopā :			24.4	27.0	108.8	819
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A07	300 gr. (+/- 10%)	18.5	18.4	62.9	487
Rīvētu burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			30.9	27.0	108.0	838
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 kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Deserts-auglis		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā :			25.8	28.7	111.2	852
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10.9	14.9	7.9	208
Piena mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	10.9	127
Irdenie griķi		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7	263
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.7	1.6	3.7	48
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Kopā :			32.5	27.4	112.0	870
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		280 gr. (+/- 10%)	18.2	22.8	62.5	530
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9	63
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Svaigs auglis-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā :			24.7	27.9	116.5	855

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	138.4	137.9	556.5	4233