



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **20-dec.-21**

Līdz **21-dec.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.8	22.5	6.2	280
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	8.2	72
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 :			29.5	34.2	101.8	853

Otrdiena	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cisīni		80 gr. (+/- 10%)	12.0	22.6	2.2	260
Pašgatavota tomātu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
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 :			26.7	29.7	100.9	821

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	56.1	63.9	202.7	1674