



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)  
Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl)

No **21-marts-22**  
Līdz **25-marts-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas						
Pirmdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	270 gr. (+/- 10%)	18.7	24.5	49.8	496
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	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
<b>Kopā :</b>			<b>29.2</b>	<b>32.8</b>	<b>92.8</b>	<b>826</b>
Otrdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
<u>Cāla šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9	221
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	280 gr. (+/- 10%)	6.0	5.0	38.6	230
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<b>Kopā :</b>			<b>23.4</b>	<b>28.8</b>	<b>100.5</b>	<b>822</b>
Trešdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
<u>Dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	380 gr. (+/- 10%)	10.7	12.7	25.2	264
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Smalkmaizīte ievārījuma</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239
<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
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>23.5</b>	<b>26.0</b>	<b>112.6</b>	<b>813</b>
Ceturtdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.6	22.7	7.5	295
<u>Irdenie griķi</u>		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7	263
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<b>Kopā :</b>			<b>28.7</b>	<b>30.7</b>	<b>99.8</b>	<b>812</b>
Piektdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
<u>Cūkgaļas plov</u>		260 gr. (+/- 10%)	17.2	21.5	58.0	496
<u>Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.4	5.5	4.4	72
<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
<b>Kopā :</b>			<b>27.9</b>	<b>31.3</b>	<b>98.5</b>	<b>824</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	132.7	149.6	504.2	4097