



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 24-janv.-22

Līdz 28-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	15.2	23.2	11.5 317
<u>Tvaicēti rīsi</u>		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4 256
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9 74
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
Kopā :			25.1	28.3	101.9 807
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	350 gr. (+/- 10%)	21.5	19.2	73.2 546
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	7.6 53
<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>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			25.7	21.8	130.1 833
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.6	22.7	7.5 295
<u>Vārīti kartupeļi</u>		260 gr. (+/- 10%)	5.4	0.0	39.8 189
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6 63
<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 :			25.6	26.8	103.9 812
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	16.2	7.0 213
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.9 46
<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 :			24.6	29.1	108.4 808
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cīsiņi</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	12.0	22.6	2.2 260
<u>Durum pasta</u>	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5 225
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9 51
<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 :			29.3	37.1	89.7 843

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	130.4	143.1	534.0	4104