



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **25-okt.-21**

Līdz **29-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.4	22.6	46.8	463
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	29.1	32.0	93.5	810
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	11.5	18.6	19.2	294
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	280 gr. (+/- 10%)	6.0	5.0	38.6	230
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8	46
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	22.4	25.5	119.0	829
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2	246
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
<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	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	32.5	28.3	96.7	805
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9	221
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	6.5	94
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēklīnām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0	82
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
		Kopā :	21.5	26.9	113.6	813
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		350 gr. (+/- 10%)	19.3	24.0	38.3	455
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0	66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	28.1	29.2	95.2	802

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: /]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133.6	142.0	518.0	4059