



Ēdienkarte

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

No **27-sept.-21**
Līdz **01-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	120 gr. (+/- 10%)	13.3	18.9	7.5	257
Durum pasta	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.0	3.7	47.2	250
Rīvīti kāposti ar garšaugiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.0	7.1	72
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Kopā :			26.2	27.1	105.9	811
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10.5	14.3	10.2	211
Piena mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	5.4	7.6	89
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9	63
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
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 :			27.5	27.1	112.5	835
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas sīrēmēlītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	3.6	249
Tvaicēti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7	65
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8	72
Kopā :			29.9	27.2	107.4	824
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	10.6	15.8	11.1	229
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
Piena mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.0	7.7	10.9	127
Biešu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	9.4	68
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 :			23.7	27.6	111.2	831
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		240 gr. (+/- 10%)	16.9	18.5	51.3	441
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	7.9	75
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Skolas piens		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			28.9	27.0	103.9	810

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	136.2	136.0	540.9	4111