



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 28-febr.-22

Līdz 04-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	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>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	8.2	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
Kopā :			29.1	32.9	94.1	824
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	3.6	249
<u>Irdenie griķi</u>		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7	263
<u>Rivētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0	82
<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 :			28.5	28.1	110.6	828
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem</u>		280 gr. (+/- 10%)	19.7	21.5	59.8	514
<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
Kopā :			30.4	31.4	100.4	842
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	15.2	23.2	11.5	317
<u>Vārīti kartupeļi</u>		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9	203
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54
<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 :			25.3	27.2	107.5	808
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13.4	20.8	6.9	271
<u>Durum pasta</u>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	7.7	4.0	51.9	275
<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	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			26.7	27.9	99.5	811

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	140.1	147.5	512.1	4113