



Ēdienkarte

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

No **29-nov.-21**Līdz **03-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.9	18.0	6.2	236	
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225	
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.7	4.1	8.4	77	
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90	
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			28.7	29.6	99.9	801	
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185	
Piena mērce	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	6.5	94	
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237	
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80	
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			25.0	27.5	112.6	835	
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plov		240 gr. (+/- 10%)	15.9	19.8	53.5	458	
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	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			28.5	27.3	108.3	824	
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Viltotais zakis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.8	12.7	13.0	213	
Vārīti kartupeļi		260 gr. (+/- 10%)	5.4	0.0	39.8	189	
Piena mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.0	11.1	10.9	157	
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54	
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			25.3	27.8	112.3	852	
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.1	15.3	4.6	189	
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225	
Oranžie salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	6.3	71	
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			26.0	27.6	107.2	820	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	133.6	139.9	540.2	4133