



Ēdienkarte

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

No **31-janv.-22**Līdz **04-febr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.8	22.5	6.2 280
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5 225
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6 67
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			29.6	34.2	101.2 848
Otrdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas plov		270 gr. (+/- 10%)	17.9	22.3	60.2 515
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1 51
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
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			22.7	26.5	110.0 806
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	15.5	9.0 214
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
Vārīti kartupeli		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8 174
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		100 gr. (+/- 10%)	1.5	4.3	4.6 64
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			26.9	29.7	100.7 807
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5 245
Irdenie griķi		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7 263
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6 80
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			27.8	28.1	101.4 801
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	13.6	15.6	0.0 195
Tvaicēti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3 233
Piena mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	7.8	7.6 110
Oranžie salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	6.3 71
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā :			26.5	28.5	100.8 820

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	133.4	147.0	514.0	4082