



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

No 05-janv.-22

Līdz 07-janv.-22

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Trešdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.6	21.7	44.2	441
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Karkadē dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	7.0	28
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>27.0</b>	<b>30.1</b>	<b>83.8</b>	<b>742</b>

Ceturtdiena	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Cūkgaļas plov</u>		260 gr. (+/- 10%)	17.2	21.5	58.0	496
<u>Marinētu gurķu šķēlītes</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	1.9	12
<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>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>20.7</b>	<b>22.5</b>	<b>109.2</b>	<b>742</b>

Piektdiena	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas 1</u>	*A01,A03,A09	120 gr. (+/- 10%)	9.4	18.5	10.0	245
<u>Irdenie griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7	210
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>26.7</b>	<b>29.9</b>	<b>84.3</b>	<b>733</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	74.4	82.4	277.3	2218