



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

No 07-marts-22

Līdz 11-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta kūgļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	27.9	25.1	87.6	722
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.8	20.8	16.7	304
<u>Vārīti kartupeļi</u>		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8	174
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
<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
		Kopā :	20.7	24.1	88.3	701
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>"Mājas" soļanka</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7.2	11.0	15.9	195
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Smalkmaizīte ievārījuma</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8	239
<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
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
		Kopā :	19.9	24.0	96.6	718
Ceturtdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	18.3	17.1	52.4	433
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	7.6	53
<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 piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	28.7	23.1	104.9	762
Piektdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Ciņiņi</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
<u>Tvaicēti rīsi</u>		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4	256
<u>Pašgatavota tomātu mērcē</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2	63
<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
		Kopā :	18.9	24.3	95.2	710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	116.0	120.6	472.6	3613