



Ēdienkarte

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

No **11-okt.-21**Līdz **15-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>		55 gr. (+/- 10%)	6.6	12.4	1.2	143
<u>Durum pasta</u>	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
<u>Tomātu mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.4	3.3	64
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	4.9	51
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	23.6	28.2	86.2	712
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa piena mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.9	17.7	10.3	245
<u>Vārīti kartupeli</u>		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
<u>Biešu un skābētu kāpostu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	81
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	20.4	23.7	105.8	749
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	15.4	15.4	52.4	406
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	25.6	23.6	93.6	710
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
<u>Dārzeņu mērce</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	0.9	5.0	6.5	77
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		50 gr. (+/- 10%)	2.6	2.9	8.3	71
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
		Kopā :	24.2	23.8	108.4	771
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5	245
<u>Tvaicēti rīsi</u>		160 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	41.0	186
<u>Vitamīnu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2	65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	28.2	28.4	84.0	725

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	121.9	127.7	477.9	3668