



# Ēdienkarte

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

No **14-febr.-22**  
Līdz **18-febr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa 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
		<b>Kopā :</b>	<b>27.9</b>	<b>25.1</b>	<b>87.6</b>	<b>722</b>
<b>Otrdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	280 gr. (+/- 10%)	17.2	15.4	58.6	437
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	6.1	42
<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>21.2</b>	<b>17.6</b>	<b>113.9</b>	<b>713</b>
<b>Trešdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13.4	20.8	6.9	271
<u>Vārīti kartupeli</u>		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8	174
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1	50
<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
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		<b>Kopā :</b>	<b>22.3</b>	<b>24.1</b>	<b>90.3</b>	<b>709</b>
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	16.2	7.0	213
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
<u>Tvaicēti rīsi</u>		160 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	41.0	186
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	4.1	1.9	46
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<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>18.4</b>	<b>27.1</b>	<b>96.4</b>	<b>706</b>
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.2	15.5	1.5	179
<u>Durum pasta</u>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9	51
<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
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		<b>Kopā :</b>	<b>24.5</b>	<b>29.5</b>	<b>82.0</b>	<b>724</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	114.3	123.4	470.2	3576