



# Ēdienkarte

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

No **15-nov.-21**  
Līdz **17-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<b>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</b>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.7	21.7	44.9 445
<b>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</b>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2 79
<b>Rudzu maize</b>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<b>Ogu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			27.4	31.0	85.4 753
<b>Otrdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<b>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</b>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.2	13.9	12.7 215
<b>Kartupeļu biezenis</b>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4.7	3.9	30.3 181
<b>Krēmīgie biešu salāti</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8 46
<b>Rāmkalnu sīrupu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<b>Rudzu maize</b>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<b>Skolas auglis-ābols</b>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			18.9	19.8	104.3 701
<b>Trešdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<b>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</b>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2 246
<b>Irdenie griki</b>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
<b>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2 53
<b>Rudzu maize</b>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<b>Ogu morss</b>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<b>Skolas piens</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			30.0	27.8	83.0 726

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76.2	78.6	272.7	2180