



Ēdienkarte

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

No **17-janv.-22**Līdz **21-janv.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2	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>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<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
Kopā :			26.9	30.1	85.8 756
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	3.6 249
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.8	6.2 36
<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
Kopā :			25.1	23.7	96.4 717
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.8	17.0	12.7 245
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	3.6	27.6 165
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	4.2 43
<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
Kopā :			24.5	26.9	80.7 708
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		140 gr. (+/- 10%)	3.7	0.5	35.9 163
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<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
Kopā :			17.2	24.2	101.6 700
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		280 gr. (+/- 10%)	15.0	19.3	31.1 359
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	3.5 57
<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
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			25.7	28.6	84.2 727

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.4	133.5	448.6	3607