



# Ēdienkarte

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

No **20-sept.-21**  
Līdz **24-sept.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	10.4	17.3	9.5	237
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<b>Kopā :</b>			21.0	23.3	98.5	720
<b>Otrdiena</b>		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	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			26.5	23.8	89.2	705
<b>Trešdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2	246
<u>Vārīti kartupeļi</u>		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
<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>Deserts-auglis</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
<b>Kopā :</b>			21.0	24.7	93.9	715
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	10.9	14.9	7.9	208
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.8	5.5	63
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.7	1.6	3.7	48
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<b>Kopā :</b>			28.7	23.1	93.2	728
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas plov</u>		240 gr. (+/- 10%)	15.6	19.6	53.5	454
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9	63
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
<b>Kopā :</b>			20.7	24.5	99.3	727

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.9	119.4	474.2	3596