



# Ēdienkarte

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

No **20-dec.-21**  
Līdz **21-dec.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Pirmdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	8.2	72
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>25.8</b>	<b>29.2</b>	<b>93.5</b>	<b>760</b>

Otrdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cisīni		55 gr. (+/- 10%)	8.3	15.5	1.5	179
Pašgatavota tomātu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
Irdenie griķi		170 gr. (+/- 10%)	8.6	2.2	42.2	223
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>22.4</b>	<b>22.5</b>	<b>97.8</b>	<b>727</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	48.2	51.7	191.2	1487