



Ēdienkarte

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

No **21-febr.-22**
Līdz **25-febr.-22**

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas | |
|---|----------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|
| Pirmdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 |
| Rīvīti kāposti ar garšaugiem | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 3.3 | 6.1 | 54 |
| 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 |
| Kopā : | | | 25.7 | 28.3 | 91.3 | 741 |
| Otrdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Cūkgaļas plov | | 240 gr. (+/- 10%) | 15.9 | 19.8 | 53.5 | 458 |
| Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti | | 80 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.6 | 4.1 | 41 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 | 103 |
| 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 |
| Kopā : | | | 19.8 | 23.3 | 98.2 | 713 |
| Trešdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10.2 | 18.7 | 4.0 | 225 |
| Irdenie griki | | 150 gr. (+/- 10%) | 7.6 | 2.0 | 37.3 | 197 |
| Oranžie salāti | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 3.2 | 5.1 | 57 |
| 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 |
| Kopā : | | | 27.9 | 28.2 | 91.2 | 755 |
| Ceturtdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem | | 300 gr. (+/- 10%) | 16.0 | 19.7 | 37.4 | 399 |
| Skābais krējums | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0.5 | 4.0 | 0.5 | 41 |
| Marinēts gurķis | | 40 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 1.5 | 10 |
| 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 |
| Kopā : | | | 21.5 | 24.8 | 88.4 | 716 |
| Piektdiena | | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 13.5 | 19.5 | 3.5 | 245 |
| Tvaicēti rīsi | | 150 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 0.5 | 38.5 | 174 |
| Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.4 | 3.7 | 51 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 | 103 |
| Skolas piens | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 | 96 |
| Skolas auglis-ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 54 |
| Kopā : | | | 28.1 | 28.4 | 84.7 | 723 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 122.9 | 133.1 | 453.8 | 3649 |