



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

No 21-marts-22

Līdz 25-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.6	21.7	44.2 441
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5 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	29.3	85.9 756
Otrdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cāla šķinka kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9 221
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	240 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	33.1 198
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8 54
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā :			21.0	22.5	89.5 710
Trešdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7.0	8.4	16.6 174
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Smalkmaizīte ievārījuma</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8 239
<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>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			19.9	21.7	104.0 723
Ceturtdiena		12	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>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			25.0	25.7	92.2 722
Piektdiena		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas plov</u>		240 gr. (+/- 10%)	15.9	19.8	53.5 458
<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
Kopā :			26.3	28.6	93.2 771

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.0	127.7	464.8	3682