



# Ēdienkarte

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

No **24-janv.-22**Līdz **28-janv.-22**

		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%)	12.6	19.4	9.5 264
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1 209
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9 74
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<b>Kopā :</b>			21.5	24.3	89.8 708
<b>Otrdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	280 gr. (+/- 10%)	17.2	15.4	58.6 437
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	6.1 42
<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
<b>Kopā :</b>			21.2	17.6	113.9 713
<b>Trešdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13.4	20.8	6.9 271
<u>Vārīti kartupeļi</u>		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8 174
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1 50
<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 auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			22.3	24.1	90.3 709
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.2	16.2	7.0 213
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.4 58
<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
<b>Kopā :</b>			21.9	29.6	93.1 729
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cīsiņi</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	15.5	1.5 179
<u>Durum pasta</u>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4 187
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9 51
<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
<b>Kopā :</b>			24.5	29.5	82.0 724

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	111.5	125.1	469.1	3584