



Ēdienkarte

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

No **25-okt.-21**
Līdz **29-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.7	21.7	44.9 445
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2 79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		Kopā :	27.4	31.0	85.4 753
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	11.1	17.2	16.7 269
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4.7	3.9	30.3 181
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8 46
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā :	20.7	23.2	108.3 755
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / 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>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2 53
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		Kopā :	30.0	27.8	83.0 726
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5 174
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēklīnām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā :	18.5	24.3	110.4 750
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		300 gr. (+/- 10%)	15.9	20.0	33.2 384
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0 66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3 46
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		Kopā :	29.3	28.5	77.3 721

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125.9	134.7	464.4	3705