



Ēdienkarte

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

No **27-sept.-21**Līdz **01-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.1	15.8	6.2 214
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5 225
Rīvēti kāposti ar garšaugiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.0	7.1 72
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			22.6	23.5	95.8 717
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0 185
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.8	5.5 63
Irdenie griķi		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9 63
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
Svaigs auglis-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4 38
Kopā :			23.4	23.3	97.4 718
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautētas cūkgaļas sīrēmēlītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
Tvaicēti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5 174
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7 65
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Piens	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	3.0	6.8 72
Kopā :			25.9	23.0	93.8 716
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni)	*A01	90 gr. (+/- 10%)	9.5	14.2	10.0 207
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6 145
Piena mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	5.4	7.6 89
Biešu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0.9	3.1	9.4 68
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
Svaigs auglis-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4 38
Kopā :			20.4	23.6	98.5 718
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		220 gr. (+/- 10%)	15.5	16.9	47.0 404
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	7.9 75
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7 43
Skolas piens		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			26.8	25.4	95.5 747

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.0	118.7	481.0	3617