



# Ēdienkarte

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

No **28-febr.-22**  
Līdz **04-marts-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.6	21.7	44.2 441
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6 58
<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>	<b>26.8</b>	<b>29.4</b>	<b>87.0 755</b>
<b>Otrdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
<u>Irdenie griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7 210
<u>Rivētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4 66
<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>	<b>23.4</b>	<b>22.7</b>	<b>98.3 710</b>
<b>Trešdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem</u>		240 gr. (+/- 10%)	16.9	18.5	51.3 441
<u>Pekinas 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
		<b>Kopā :</b>	<b>27.3</b>	<b>27.2</b>	<b>90.9 754</b>
<b>Ceturtdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5 264
<u>Vārīti kartupeļi</u>		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8 174
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	3.1 43
<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>	<b>21.7</b>	<b>22.7</b>	<b>98.7 716</b>
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	5.6 221
<u>Durum pasta</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	2.9	37.7 200
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	4.2 43
<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
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		<b>Kopā :</b>	<b>27.3</b>	<b>26.9</b>	<b>97.1 774</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	126.4	128.9	472.0	3708