



Ēdienkarte

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

No 31-janv.-22

Līdz 04-febr.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	25.7	28.3	91.3	741
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		240 gr. (+/- 10%)	15.9	19.8	53.5	458
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	19.8	23.3	98.2	713
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	15.5	9.0	214
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Vārīti kartupeli		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	24.9	28.6	89.1	731
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5	245
Irdenie griķi		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	25.0	26.4	87.4	720
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cepts vistas stilbiņš		60 gr. (+/- 10%)	13.6	15.6	0.0	195
Tvaicēti rīsi		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	29.3	28.7	97.5	799

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	124.8	135.4	463.5	3705