



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA(10)
Bezglutēna ēdienkarte (1.-4.kl)

No **04-okt.-21**Līdz **08-okt.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas								
Pirmdiena		32	Svars		Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.					
<u>Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņi</u>		200 gr. (+/- 10%)	11.7	17.8	40.5	372		
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79		
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38		
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33		
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :			20.8	27.0	72.0	617		
Otrdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.					
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē (bez miltiem)</u>	*A07	90 gr. (+/- 10%)	8.6	13.9	13.5	215		
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.2	4.9	36.5	222		
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.8	0.7	5.5	32		
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58		
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38		
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54		
Kopā :			16.9	20.3	91.5	618		
Trešdiena		32	Svars		Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.					
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē (bez miltiem)</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.4	15.1	2.8	186		
<u>Irdenie griki</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171		
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2	53		
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38		
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33		
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :			24.7	23.6	65.6	577		
Ceturtdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.					
<u>Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes)</u>	*A03	70 gr. (+/- 10%)	7.3	12.2	3.0	151		
<u>Tvaicēti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174		
<u>Piena mērce (bezglutēna milti)</u>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.8	5.9	63		
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		60 gr. (+/- 10%)	1.1	2.7	4.8	49		
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38		
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58		
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38		
Kopā :			14.6	19.9	84.2	571		
Piektdiena		30	Svars		Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.					
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	11.4	14.0	21.7	263		
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0	66		
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76		
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5	35		
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :			23.1	22.5	58.7	536		

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.2	113.2	372.1	2919