



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA(10)
Bezglutēna ēdienkarte (5.-9.kl.)

No **04-okt.-21**
Līdz **08-okt.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas									
Pirmdiena		33	Svars			Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņi</u>			250 gr. (+/- 10%)	14.7	22.2	50.6	465		
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>			100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79		
<u>Rīsu galete</u>			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76		
<u>Ogu morss</u>			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43		
<u>Skolas piens</u>			200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :				24.7	31.6	93.1	759		
Otrdiena		34	Svars			Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē (bez miltiem)</u>		*A07	110 gr. (+/- 10%)	8.9	15.2	16.2	239		
<u>Kartupeļu biezenis</u>		*A07	250 gr. (+/- 10%)	6.2	4.9	36.5	222		
<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>Rīsu galete</u>			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76		
<u>Svaigs auglis-ābols</u>			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54		
Kopā :				18.4	22.1	109.6	713		
Trešdiena		33	Svars			Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē (bez miltiem)</u>		*A07	100 gr. (+/- 10%)	11.8	18.9	3.5	233		
<u>Irdenie griki</u>			160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7	210		
<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>			20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76		
<u>Ogu morss</u>			200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43		
<u>Skolas piens</u>			200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :				29.5	27.9	84.7	712		
Ceturtdiena		31	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>			180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209		
<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>			100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0	82		
<u>Rīsu galete</u>			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114		
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>			200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77		
<u>Svaigs auglis-ābols</u>			70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38		
Kopā :				17.8	22.2	116.5	734		
Piektdiena		31	Svars			Uzturvērtības porcijā			
						Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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>Rīsu galete</u>			30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114		
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>			200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46		
<u>Skolas piens</u>			200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
Kopā :				28.6	28.6	81.3	706		

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.0	132.5	485.3	3623