



Ēdienkarte

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

No **29-nov.-21**
Līdz **03-dec.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas						
Pirmdiena		11	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
'Boloņas mērce'(bez miltiem)	*A01	80 gr. (+/- 10%)	8.8	13.7	5.0	180
Bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	2.9	2.6	34.5	174
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.7	4.1	8.4	77
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			20.6	24.5	79.7	622
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Cūkgaļas kotlete(bez maizes)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	2.1	149
Piena mērce((bezglutēna milti)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.8	5.9	63
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Biešu salāti ar vinegreta mērci		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			18.0	21.8	75.2	573
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7	65
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			23.4	23.8	82.0	638
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Viltotais zaķis(bez maizes)	*A03	60 gr. (+/- 10%)	9.4	9.5	5.8	147
Vārīti kartupeļi		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
Dārzeņu mērce(bezglutēna milti)		50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	7.0	77
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	2.7	38
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
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 :			16.8	17.4	82.1	574
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.1	3.3	153
Bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	2.6	2.4	31.9	160
Oranžie salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	4.4	50
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
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 :			19.0	22.1	78.2	594

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	97.7	109.7	397.1	3001