



Ēdienkarte

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

No **29-nov.-21**
Līdz **03-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	14.4	5.0	189
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.7	4.1	8.4	77
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
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 :			25.2	25.5	91.6	716
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Irdenie griķi		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
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 :			22.2	25.9	97.8	741
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		220 gr. (+/- 10%)	14.5	18.2	49.1	420
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	2.0	2.2	4.0	45
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
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 :			25.3	24.6	95.8	728
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Viltotais zakis	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.8	12.7	13.0	213
Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
Piena mērce	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	7.8	7.6	110
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	2.7	38
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
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 :			22.8	23.5	100.1	743
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	8.1	15.3	4.6	189
Durum pasta	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	2.9	37.7	200
Oranžie salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.0	6.3	71
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
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 :			24.2	27.1	93.6	742

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.8	126.6	478.9	3671