



Ēdienkarte

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

No **29-nov.-21**
Līdz **03-dec.-21**

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
Pirmdiena		12		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
'Boloņas mērce'(bez miltiem)	*A01	100 gr. (+/- 10%)	11.0	17.1	6.2	225			
Bezglutēna makaroni		180 gr. (+/- 10%)	4.0	3.5	47.8	241			
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.7	4.1	8.4	77			
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114			
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	29.3	115.6	829			
Otrdiena		11		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete(bez maizes)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	8.2	12.0	2.1	149			
Piena mērce((bezglutēna milti)	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.5	5.3	8.3	88			
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237			
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80			
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 :	21.3	25.5	94.9	702			
Trešdiena		11		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plovš		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			
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76			
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 :	24.7	24.7	97.8	714			
Ceturtdiena		11		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Viltotais zaķis(bez maizes)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	10.9	11.1	6.7	171			
Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182			
Dārzeņu mērce(bezglutēna milti)		70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.0	9.8	108			
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	2.7	38			
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114			
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 :	20.8	21.4	106.3	723			
Piektdiena		9		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.1	3.3	153			
Bezglutēna makaroni		150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.0	39.9	200			
Oranžie salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	4.4	50			
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114			
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 :	21.4	23.0	102.7	710			

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	113.9	124.0	517.3	3678