



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No **22-nov.-21**  
Līdz **26-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.3	13.8	7.6	189
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.4	4.0	5.0	63
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>21.1</b>	<b>22.4</b>	<b>71.1</b>	<b>594</b>
<b>Otrdiena</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	12.3	42.0	325
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	70 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	5.3	37
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>14.9</b>	<b>14.2</b>	<b>83.4</b>	<b>525</b>
<b>Trešdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196
<u>Vārīti kartupeļi</u>		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>24.0</b>	<b>24.4</b>	<b>78.1</b>	<b>649</b>
<b>Ceturtdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
<u>Dārzeņu mērce</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.7	4.0	5.2	62
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	3.1	43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>19.0</b>	<b>21.8</b>	<b>81.2</b>	<b>608</b>
<b>Piektdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>		55 gr. (+/- 10%)	6.6	12.4	1.2	143
<u>Tomātu mērce</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
<u>Durum pasta</u>	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4.2	2.2	28.3	150
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	3.0	1.6	2.8	41
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>22.3</b>	<b>23.3</b>	<b>60.7</b>	<b>565</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	101.2	106.1	374.5	2940