



Ēdienkarte

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

No **22-nov.-21**
Līdz **26-nov.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas						
Pirmdiena		17	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.5	13.7	8.7	189
Tvaicēti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3.2	0.4	30.8	140
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70 gr. (+/- 10%)	1.2	3.5	4.4	55
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Rīsu galete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			19.3	21.8	68.9	560
Otrdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A07/A09	150 gr. (+/- 10%)	8.8	13.3	30.4	279
Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu	*A07/A09	70 gr. (+/- 10%)	0.9	1.1	5.3	37
Rīsu galete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			11.8	15.5	80.1	503
Trešdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē (bezglutēna)	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	15.6	3.0	196
Vārīti kartupeļi		100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	15.3	73
Biešu salāti ar vinegreta mērci		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.0	4.6	48
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 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 :			21.0	23.4	64.1	561
Ceturtdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm (bez maizes)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	8.7	12.6	0.9	152
Dārzeņu mērce (bezglutēna milti)		50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	7.0	77
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	2.3	32
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 auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			17.7	21.9	78.6	581
Piektdiena		15	Svars	Uzturvērtības porcijā		
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. / Kcal.
Cīsiņi		60 gr. (+/- 10%)	7.2	13.6	1.3	156
Tomātu mērce (bez miltiem)	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.2	2.2	1.4	26
Bezglutēna makaroni		130 gr. (+/- 10%)	2.9	2.6	34.5	174
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2.6	1.4	2.4	35
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
Kopā :			20.2	23.9	64.9	568

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	90.0	106.5	356.5	2772