



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **22-nov.-21**

Līdz **26-nov.-21**

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100	gr. (+/- 10%)	10.4	17.3	9.5	237		
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180	gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209		
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100	gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79		
<u>Ogu morss</u>		200	gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57		
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50	gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129		
<u>Piens</u>	*A07	200	gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
		<b>Kopā :</b>		<b>26.9</b>	<b>27.3</b>	<b>102.2</b>	<b>807</b>		
<b>Otrdiena</b>		4		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	300	gr. (+/- 10%)	18.5	18.4	62.9	487		
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	100	gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	7.6	53		
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50	gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129		
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200	gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77		
<u>Auglis</u>		100	gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54		
		<b>Kopā :</b>		<b>23.5</b>	<b>21.1</b>	<b>124.0</b>	<b>800</b>		
<b>Trešdiena</b>		6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	120	gr. (+/- 10%)	16.1	23.4	4.2	294		
<u>Vārīti kartupeli</u>		250	gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182		
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		100	gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80		
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60	gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155		
<u>Ogu morss</u>		200	gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57		
<u>Auglis</u>		100	gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54		
		<b>Kopā :</b>		<b>27.0</b>	<b>29.5</b>	<b>99.0</b>	<b>821</b>		
<b>Ceturtdiena</b>		6		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	50	gr. (+/- 10%)	0.9	5.0	6.5	77		
<u>Irdenie griķi</u>		180	gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237		
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100	gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54		
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50	gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129		
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200	gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77		
<u>Auglis</u>		100	gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54		
		<b>Kopā :</b>		<b>24.5</b>	<b>24.5</b>	<b>115.4</b>	<b>810</b>		
<b>Piektdiena</b>		6		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
<u>Cisīni</u>		55	gr. (+/- 10%)	6.6	12.4	1.2	143		
<u>Tomātu mērce</u>		50	gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52		
<u>Durum pasta</u>	*A01	220	gr. (+/- 10%)	7.7	4.0	51.9	275		
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07	100	gr. (+/- 10%)	3.7	2.0	3.5	51		
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50	gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129		
<u>Ogu morss</u>		200	gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57		
<u>Piens</u>	*A07	200	gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96		
		<b>Kopā :</b>		<b>28.7</b>	<b>26.5</b>	<b>100.9</b>	<b>802</b>		

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	130.6	128.8	541.6	4038