



Ēdienkarte

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

No **22-nov.-21**
Līdz **26-nov.-21**

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|--|----------|-------------------|-------------|---|------------------|
| Pirmdiena | | 5 | 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> | | 150 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 0.5 | 38.5 174 |
| <u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u> | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 4.0 | 5.0 63 |
| <u>Ogu morss</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 57 |
| <u>Rudzu maize</u> | *A01 | 35 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.3 | 14.6 90 |
| <u>Skolas piens</u> | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 96 |
| Kopā : | | | 24.7 | 26.1 | 87.1 717 |
| Otrdiena | | 6 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u> | *A01,A07 | 270 gr. (+/- 10%) | 16.7 | 16.6 | 56.6 438 |
| <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 | 35 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.3 | 14.6 90 |
| <u>Rāmkalnu sīrupu morss</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 19.2 77 |
| <u>Skolas auglis-ābols</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 54 |
| Kopā : | | | 20.6 | 19.1 | 111.4 712 |
| Trešdiena | | 5 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u> | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 13.5 | 19.5 | 3.5 245 |
| <u>Vārīti kartupeli</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.0 | 30.6 145 |
| <u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 5.0 | 7.6 80 |
| <u>Rudzu maize</u> | *A01 | 35 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.3 | 14.6 90 |
| <u>Ogu morss</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 57 |
| <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 |
| Kopā : | | | 27.9 | 29.4 | 89.2 767 |
| Ceturtdiena | | 5 | 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> | | 150 gr. (+/- 10%) | 7.6 | 2.0 | 37.3 197 |
| <u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u> | | 80 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 2.4 | 3.1 43 |
| <u>Rudzu maize</u> | *A01 | 35 gr. (+/- 10%) | 2.4 | 0.3 | 14.6 90 |
| <u>Rāmkalnu sīrupu morss</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 19.2 77 |
| <u>Skolas auglis-ābols</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 54 |
| Kopā : | | | 21.7 | 23.3 | 101.0 721 |
| Piektdiena | | 5 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Cīsiņi</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 | 160 gr. (+/- 10%) | 5.6 | 2.9 | 37.7 200 |
| <u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u> | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3.7 | 2.0 | 3.5 51 |
| <u>Rudzu maize</u> | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 103 |
| <u>Ogu morss</u> | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 57 |
| <u>Skolas piens</u> | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 96 |
| Kopā : | | | 25.9 | 25.3 | 82.6 701 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 121.0 | 123.2 | 471.2 | 3618 |