



Ēdienkarte

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

No **22-nov.-21**
Līdz **26-nov.-21**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas							
Pirmdiena		18	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem)</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9.4	17.2	10.8	236	
<u>Tvaicēti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174	
<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>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76	
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			23.4	27.0	91.6	718	
Otrdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>		240 gr. (+/- 10%)	14.1	21.3	48.6	446	
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07/A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.6	7.6	53	
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76	
<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 :			17.4	24.0	105.4	706	
Trešdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē (bezglutēna)</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	13.2	19.5	3.8	244	
<u>Vārīti kartupeļi</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>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76	
<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 :			27.1	29.5	91.5	752	
Ceturtdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm (bez maizes)</u>	*A03	70 gr. (+/- 10%)	8.7	12.6	0.9	152	
<u>Dārzeņu mērce (bezglutēna milti)</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	7.0	77	
<u>Irdenie griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7	210	
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8	54	
<u>Rīsu galete</u>		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114	
<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 :			21.5	23.9	108.9	737	
Piektdiena		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Cīsiņi</u>		60 gr. (+/- 10%)	7.2	13.6	1.3	156	
<u>Tomātu mērce (bez miltiem)</u>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.4	5.4	3.6	64	
<u>Bezglutēna makaroni</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.0	39.9	200	
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.7	2.0	3.5	51	
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76	
<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 :			22.9	28.3	84.3	700	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	112.3	132.7	481.7	3613