



# Ēdienkarte

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

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
'Boloņas mērce"(bez miltiem)		80 gr. (+/- 10%)	8.5	13.6	2.6	168
Bezglutēna makaroni		120 gr. (+/- 10%)	2.6	2.4	31.9	160
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
Rīsu gaļete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>19.5</b>	<b>23.5</b>	<b>72.3</b>	<b>574</b>
<b>Otrdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete(bez maizes)	*A03	70 gr. (+/- 10%)	8.8	15.0	2.1	179
Dārzeņu mērce(bezglutēna milti)		40 gr. (+/- 10%)	0.4	4.0	5.6	62
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
Rīsu gaļete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>18.2</b>	<b>24.9</b>	<b>73.2</b>	<b>597</b>
<b>Trešdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
Rīsu gaļete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>21.3</b>	<b>23.3</b>	<b>80.4</b>	<b>614</b>
<b>Ceturtdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas , rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie tītēri)	*A07	70 gr. (+/- 10%)	7.8	13.5	7.9	183
Vārīti kartupeli		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
Piena mērce((bezglutēna milti)	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1.1	3.8	5.9	63
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
Rīsu gaļete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>15.7</b>	<b>22.1</b>	<b>83.9</b>	<b>608</b>
<b>Piektdiena</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.3	17.9	3.3	224
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57
Rīsu gaļete		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
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			<b>24.4</b>	<b>26.4</b>	<b>80.3</b>	<b>662</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	99.1	120.1	390.0	3055