



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas | |
|---|----------|-------------------|-------------|---|----------|-----|
| Pirmdiena | | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| "Boloņas mērce" | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 12.8 | 22.5 | 6.2 | 280 |
| Durum pasta | *A01 | 180 gr. (+/- 10%) | 6.3 | 3.3 | 42.5 | 225 |
| Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 3.0 | 3.8 | 54 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 | 103 |
| Rāmkalnu sīrupu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 19.2 | 77 |
| Piens | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 | 96 |
| Kopā : | | | 29.6 | 33.1 | 97.4 | 835 |
| Otrdiena | | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 70 gr. (+/- 10%) | 9.8 | 15.5 | 9.0 | 214 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 5.5 | 5.5 | 79 |
| Irdenie griķi | | 200 gr. (+/- 10%) | 10.1 | 2.6 | 49.7 | 263 |
| Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.5 | 4.3 | 4.6 | 64 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 | 103 |
| Ogu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 | 57 |
| Auglis | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 54 |
| Kopā : | | | 26.1 | 28.9 | 109.3 | 833 |
| Trešdiena | | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Cūkgaļas plov | | 240 gr. (+/- 10%) | 15.9 | 19.8 | 53.5 | 458 |
| Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.0 | 3.2 | 5.1 | 51 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3.4 | 0.4 | 20.9 | 129 |
| Rāmkalnu sīrupu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 19.2 | 77 |
| Piens | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 | 96 |
| Kopā : | | | 26.6 | 27.4 | 107.6 | 811 |
| Ceturtdiena | | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni) | *A01 | 70 gr. (+/- 10%) | 7.8 | 13.5 | 7.9 | 183 |
| Vārīti kartupeļi | | 250 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 0.0 | 38.3 | 182 |
| Piena mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3.0 | 11.1 | 10.9 | 157 |
| Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.1 | 5.0 | 7.6 | 80 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 2.7 | 0.3 | 16.7 | 103 |
| Ogu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 | 57 |
| Auglis | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 54 |
| Kopā : | | | 20.2 | 30.5 | 105.2 | 815 |
| Piektdiena | | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | |
| Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē | *A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 12.7 | 22.3 | 4.6 | 270 |
| Tvaicēti rīsi | | 220 gr. (+/- 10%) | 5.8 | 0.7 | 56.4 | 256 |
| Oranžie salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1.3 | 4.0 | 6.3 | 71 |
| Rudzu maize | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 4.1 | 0.5 | 25.0 | 155 |
| Ogu morss | | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1 | 0.0 | 10.5 | 57 |
| Kopā : | | | 24.0 | 27.5 | 102.9 | 809 |

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 126.4 | 147.4 | 522.4 | 4103 |