



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA(10)
Bezglutēna ēdienkarte (10.-12.)

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
'Boloņas mērce"(bez miltiem)		100 gr. (+/- 10%)	10.6	17.1	3.3	210
Bezglutēna makaroni		180 gr. (+/- 10%)	4.0	3.5	47.8	241
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6	67
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			24.9	29.3	111.8	805
Otrdiena		8	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)		50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.0	7.0	77
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
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			24.0	28.1	112.1	807
Trešdiena		8	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
Rīsu galete		40 gr. (+/- 10%)	3.5	0.8	33.2	152
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			26.7	27.8	120.0	834
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas , rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie tītēni)	*A07	70 gr. (+/- 10%)	7.8	13.5	7.9	183
Vārīti kartupeli		260 gr. (+/- 10%)	5.4	0.0	39.8	189
Piena mērce((bezglutēna milti)	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.2	7.6	11.9	126
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	80
Rīsu galete		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			19.6	27.2	115.9	802
Piektdiena		8	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
Rīsu galete		40 gr. (+/- 10%)	3.5	0.8	33.2	152
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			23.4	27.8	111.0	805

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.6	140.2	570.8	4053