



Ēdienkarte

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

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas		
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224	
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187	
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	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	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
		Kopā :	25.7	28.3	91.3	741	
Otrdiena		2	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		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197	
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51	
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	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
		Kopā :	23.2	27.4	95.9	755	
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas plov		220 gr. (+/- 10%)	14.5	18.2	49.1	420	
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41	
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	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
		Kopā :	24.4	25.1	98.0	737	
Ceturtdiena		2	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		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8	174	
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79	
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	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	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
		Kopā :	18.3	23.9	96.7	714	
Piektdiena		2	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		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174	
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
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	
		Kopā :	25.5	26.4	88.1	713	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.1	131.1	470.0	3660