



Ēdienkarte

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

No 10-janv.-22

Līdz 14-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
'Boloņas mērce"(bez miltiem)		80 gr. (+/- 10%)	8.5	13.6	2.6	168
Bezglutēna makaroni		150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.0	39.9	200
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
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 :			21.0	24.3	93.3	671
Otrdiena		7	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		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7	210
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
Rīsu gaļete		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
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 :			20.8	26.5	93.0	704
Trešdiena		7	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
Rīsu gaļete		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 :			24.4	25.3	106.2	747
Ceturtdiena		7	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		240 gr. (+/- 10%)	5.0	0.0	36.8	174
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		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 :			17.8	22.4	105.4	709
Piektdiena		7	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
Rīsu gaļete		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
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 :			25.0	26.4	88.0	700

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	108.9	125.0	485.9	3531