



Ēdienkarte

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

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta kūggaļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem)</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.3	15.4	8.7	211
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	21.1	23.3	73.7	596
Otrdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie bezglutēna makaroni ar vistas gaļu un dārzeņi</u>		200 gr. (+/- 10%)	10.1	10.6	44.9	313
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	19.7	18.7	91.3	609
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas kūggaļas strēmelītes gurķu mērcē (bezglutēnā)</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	15.6	3.0	196
<u>Vārīti kartupeļi</u>		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1	50
<u>Rīsu galete</u>		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9	114
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
		Kopā :	18.3	18.6	72.5	547
Ceturtdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas kūggaļas rullītis ar ķīmenēm (bez maizes)</u>	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.4	15.8	1.0	182
<u>Bezglutēna makaroni</u>		130 gr. (+/- 10%)	2.9	2.6	34.5	174
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9	51
<u>Rīsu galete</u>		20 gr. (+/- 10%)	1.8	0.4	16.6	76
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
		Kopā :	15.6	24.9	74.6	581
Piektdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6	195
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	22.0	109
<u>Piena mērce (bezglutēna milti)</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.6	7.1	75
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
<u>Rīsu galete</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.9	0.2	8.3	38
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		Kopā :	22.1	29.3	62.0	610

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	96.8	114.8	374.2	2943