



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl)

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	23.9	9.5 309
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3 233
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6 58
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			29.0	32.2	103.6 855
Otrdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	22.0	20.5	62.9 519
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			27.9	25.6	115.2 834
Trešdiena		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	300 gr. (+/- 10%)	8.8	15.0	21.1 258
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Smalkmaizīte ievārījuma</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8 239
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			21.7	28.4	108.5 807
Ceturtdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	16.1	23.4	4.2 294
<u>Vārīti kartupeli</u>		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9 203
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		120 gr. (+/- 10%)	1.3	3.6	9.2 75
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā :			28.1	27.6	95.9 810
Piektdiena		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cisīni</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6 195
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	7.7	4.0	51.9 275
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2 63
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			22.8	29.2	107.9 816

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	129.5	142.9	531.0	4122