



Ēdienkarte

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

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem)</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	11.6	19.3	10.8 263
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3 233
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	4.9 43
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Rīsu galete</u>		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9 114
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			26.8	27.0	111.4 806
Otrdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Krēmīgie bezglutēna makaroni ar vistas gaļu un dārzeņi</u>		300 gr. (+/- 10%)	15.1	16.0	67.3 470
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<u>Rīsu galete</u>		30 gr. (+/- 10%)	2.6	0.6	24.9 114
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			26.0	25.1	128.4 839
Trešdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē (bezglutēnā)</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	15.9	23.4	4.6 293
<u>Vārīti kartupeli</u>		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9 203
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6 63
<u>Rīsu galete</u>		50 gr. (+/- 10%)	4.4	0.9	41.5 190
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā :			27.2	27.4	107.0 806
Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm (bez maizes)</u>	*A03	70 gr. (+/- 10%)	9.4	15.8	1.0 182
<u>Bezglutēna makaroni</u>		220 gr. (+/- 10%)	4.8	4.3	58.5 294
<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>Rīsu galete</u>		40 gr. (+/- 10%)	3.5	0.8	33.2 152
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			19.7	28.6	121.9 820
Piektdiena		10	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	250 gr. (+/- 10%)	5.3	0.5	34.4 170
<u>Piena mērce (bezglutēna milti)</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	1.3	4.6	7.1 75
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6 67
<u>Rīsu galete</u>		40 gr. (+/- 10%)	3.5	0.8	33.2 152
<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
Kopā :			27.0	30.9	103.4 812

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	126.7	138.9	572.2	4083