



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgala saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6 247
<u>Tvaicēti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5 174
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		Kopā :	25.0	27.2	88.8 735
Otrdiena		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	17.6	16.4	50.3 416
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4 66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		Kopā :	28.1	24.4	101.6 758
Trešdiena		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	7.4	12.5	17.6 215
<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>Skolas 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 :	20.2	25.9	104.9 764
Ceturtdiena		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgalas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5 245
<u>Vārīti kartupeļi</u>		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3 182
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6 63
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
		Kopā :	23.9	23.0	84.9 701
Piektdiena		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cīsiņi</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6 195
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5 225
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9 51
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
		Kopā :	19.8	27.5	88.9 702

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	117.0	128.0	469.3	3660