



Ēdienkarte

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

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena 27		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.6	21.7	44.2 441
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<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
Kopā :			26.9	30.1	85.8 756
Otrdiena 27		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	20.0	3.6 249
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3 197
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.0	0.8	6.2 36
<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 auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			25.1	23.7	96.4 717
Trešdiena 27		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.8	17.0	12.7 245
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	3.6	27.6 165
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	4.2 43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<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
Kopā :			24.5	26.9	80.7 708
Ceturtdiena 29		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		140 gr. (+/- 10%)	3.7	0.5	35.9 163
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<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 auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			18.2	23.4	108.3 735
Piektdiena 28		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A03,A07,A09	325 gr. (+/- 10%)	7.0	9.5	22.5 209
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			19.7	22.9	99.4 702

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	114.3	127.0	470.5	3618