



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (2)
Kompleksā ēdienkarte(1.-4.kl.)

No 23-maijs-22

Līdz 27-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.8	18.1	36.9 367
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5 35
		Kopā:	16.4	22.4	59.1 513
Otrdiena		33	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>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	4.5	1.7	20.4 114
<u>Dārza ogu mērce</u>		130 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.5 60
		Kopā:	15.0	14.7	69.1 493
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Tvaicēti rīsi</u>		140 gr. (+/- 10%)	3.7	0.5	35.9 163
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1 50
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
		Kopā:	15.7	18.2	63.2 504
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A03,A07,A09	225 gr. (+/- 10%)	6.0	7.9	15.1 159
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8 239
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā:	12.4	17.2	90.9 598
Piektdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	16.4	8.6 220
<u>Vārīti kartupeli</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6 131
<u>Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	0.7	4.0 24
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
		Kopā:	16.7	17.4	71.2 536

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76.2	89.8	353.5	2643