



# Ēdienkarte

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

No 23-maijs-22

Līdz 27-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.3	22.6	46.1 459
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3 46
<b>Kopā:</b>			22.6	27.2	87.8 719
<b>Otrdiena</b>		34	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	350 gr. (+/- 10%)	10.3	17.5	24.6 301
<u>Rudzu maize</u>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.4	0.6	33.4 206
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	160 gr. (+/- 10%)	5.2	1.9	23.3 131
<u>Dārza ogu mērce</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.2	16.7 69
<b>Kopā:</b>			21.4	20.3	97.9 708
<b>Trešdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	10.9	17.0	5.6 221
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3 233
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1 50
<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
<b>Kopā:</b>			21.3	20.6	98.5 716
<b>Ceturtdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A03,A07,A09	305 gr. (+/- 10%)	6.8	9.2	21.0 199
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Smalkmaizīte</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>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā:</b>			14.6	18.7	107.8 704
<b>Piektdiena</b>		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	10.9	19.6	10.3 264
<u>Vārīti kartupeli</u>		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3 182
<u>Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.9	5.0 30
<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
<b>Kopā:</b>			21.6	21.0	97.8 707

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	101.5	107.8	489.8	3554