



Ēdienkarte

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

No **04-apr.-22**
Līdz **08-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0 224
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7 162
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1 54
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			23.6	27.8	73.5 646
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Slinkie kāpostu tītenī		200 gr. (+/- 10%)	12.1	15.6	34.6 324
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 21
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1 64
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
Kopā :			14.7	21.7	57.2 503
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	2.3 157
Vārīti kartupeli		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6 131
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1 57
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			21.1	19.9	66.7 549
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1 236
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3 151
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1 41
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Dažādu ogu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5 35
Kopā :			17.1	25.6	70.8 593
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautētas cūkgaļas sīrēmēlītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7 162
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	2.8 38
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			24.1	25.1	68.1 605

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.6	120.2	336.2	2896