



# Ēdienkarte

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

No **04-apr.-22**Līdz **08-apr.-22**

		Mainoties		pasūtījumam		Iespējamās		izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224			
Durum pasta	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187			
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54			
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77			
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96			
		<b>Kopā :</b>	<b>25.7</b>	<b>28.3</b>	<b>91.3</b>	<b>741</b>			
<b>Otrdiena</b>		2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Slinkie kāpostu tīteni		280 gr. (+/- 10%)	17.0	21.8	48.5	453			
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0	0.5	41			
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64			
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57			
		<b>Kopā :</b>	<b>21.2</b>	<b>30.1</b>	<b>82.3</b>	<b>719</b>			
<b>Trešdiena</b>		2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.8	14.3	2.6	179			
Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182			
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57			
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.8	129			
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77			
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96			
		<b>Kopā :</b>	<b>25.8</b>	<b>22.0</b>	<b>95.1</b>	<b>719</b>			
<b>Ceturtdiena</b>		2		Svars		Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236			
Tvaicēti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209			
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79			
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	51			
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Dažādu ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46			
		<b>Kopā :</b>	<b>20.1</b>	<b>26.6</b>	<b>95.8</b>	<b>725</b>			
<b>Piektdiena</b>		2		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	160 gr. (+/- 10%)	5.6	2.9	37.7	200			
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		60 gr. (+/- 10%)	0.9	2.6	2.8	38			
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103			
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77			
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96			
		<b>Kopā :</b>	<b>26.5</b>	<b>25.8</b>	<b>88.3</b>	<b>714</b>			

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.3	132.9	452.7	3618