



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **01-nov.-21**

Līdz **05-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Piecu graudu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	14.6 107
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	5.1	9.6	9.7 147
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			15.3	17.3	46.9 407
Pirmdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgālas frikadelu zupa ar dārzeņiem</u>	*A03,A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	3.4	5.0	10.2 102
<u>Malta cūkgāla saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.3	13.8	7.6 189
<u>Tvaicēti rīsi</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5 93
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	3.7 47
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4 26
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Kopā :			16.4	22.3	56.8 510
Pirmdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Omlete</u>	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7 120
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.9	9.7 73
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7 27
Kopā :			9.4	12.6	25.6 252
Otrdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	16.5 104
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	2.0	4.0	10.3 83
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6 74
Kopā :			9.3	9.0	42.6 287
Otrdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.2	8.3	10.2 137
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	9.3	9.2	31.5 244
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	4.1 44
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5 46
Kopā :			16.6	20.1	65.6 523
Otrdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena plācenīši</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	11.8	11.1	12.2 204
<u>Skābais krējums</u>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 21
<u>Zāļu tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3 21
<u>Svaigs auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			12.4	13.7	31.1 300
Trešdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	4.2	1.6	18.9 106
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Sviestmaize ar vistas gaļu</u>	*A01,A07	43 gr. (+/- 10%)	6.9	3.4	10.7 100
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			18.0	9.1	52.3 359

Trešdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa			150 gr. (+/- 10%)	6.4	5.2	16.8	135
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196
Vārīti kartupeli			100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	15.3	73
Biešu un ābolu salāti			60 gr. (+/- 10%)	0.5	1.9	5.6	41
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss			120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4	26
			Kopā :	21.2	22.8	55.2	521
Trešdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Putots ābolu deserts ar kanēli	*A07		70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	11.4	114
Saldā dzērveņu mērce			130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79
Svaigs auglis			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
			Kopā :	1.0	8.2	44.5	246
Ceturtdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dažādu putrainu asorti biezputra	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.5	112
Ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Graudu maize ar siera-olu masu	*A01,A03,A07		35 gr. (+/- 10%)	4.5	5.9	10.4	111
Tēja			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
			Kopā :	8.8	9.9	39.5	280
Ceturtdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09		150 gr. (+/- 10%)	3.6	5.0	6.0	85
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	8.2	11.2	5.9	156
Dārzeņu mērce	*A01		40 gr. (+/- 10%)	0.7	4.0	5.2	62
Irdenie griķi			80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9	105
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07		60 gr. (+/- 10%)	2.2	1.2	2.1	30
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss			120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46
			Kopā :	20.0	22.6	59.0	536
Ceturtdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un burkāniem	*A01,A03,A07,A10		70 gr. (+/- 10%)	6.9	10.9	17.6	195
Zāļu tēja			150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21
Svaigs auglis			100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
			Kopā :	7.2	11.5	36.2	270
Piektdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07		120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115
Ievārījums			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25
Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,A07		50 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	11.6	107
Tēja			150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
Skolas piens	*A07		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
			Kopā :	15.4	11.3	52.1	375
Piektdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07		150 gr. (+/- 10%)	2.5	3.4	8.5	77
Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	*A01,A03,A04		60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147
Kartupeļu biezenis	*A07		130 gr. (+/- 10%)	2.8	2.3	17.9	107
Vitamīnu salāti			60 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	3.1	39
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss			120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4	26
			Kopā :	16.7	16.5	53.7	448

Piekdiena-Launags	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234
Tēja ar citronu	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.4	23
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
Kopā :			8.5	12.5	35.2	284

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	196.1	219.2	696.2	5596