



# Ēdienkarte

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

No **01-nov.-21**  
Līdz **05-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	8.3	13.8	7.6	189
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.0	33
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		<b>Kopā :</b>	<b>21.4</b>	<b>23.4</b>	<b>72.5</b>	<b>599</b>
<b>Otrdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	12.4	12.3	42.0	325
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	4.8	52
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Svaigs auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		<b>Kopā :</b>	<b>14.9</b>	<b>15.8</b>	<b>82.9</b>	<b>539</b>
<b>Trešdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196
<u>Vārīti kartupeli</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
<u>Biešu un ābolu salāti</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.6	2.2	6.6	48
<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	8.0	33
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<u>Svaigs auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		<b>Kopā :</b>	<b>23.3</b>	<b>22.6</b>	<b>75.7</b>	<b>608</b>
<b>Ceturtdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
<u>Dārzeņu mērce</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.7	4.0	5.2	62
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2.6	1.4	2.4	35
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Svaigs auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		<b>Kopā :</b>	<b>20.6</b>	<b>20.8</b>	<b>80.5</b>	<b>600</b>
<b>Piektdiena</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>		60 gr. (+/- 10%)	7.2	13.6	1.3	156
<u>Tomātu mērce</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	0.4	4.3	2.7	51
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3.8	3.2	24.8	148
<u>Vitamīnu salāti</u>		70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	3.6	45
<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	8.0	33
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		<b>Kopā :</b>	<b>20.4</b>	<b>28.1</b>	<b>57.8</b>	<b>581</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.6	110.7	369.4	2928