



# Ēdienkarte

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

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6	247
<u>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<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>23.1</b>	<b>27.0</b>	<b>72.7</b>	<b>646</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	14.6	13.7	42.0	346
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>23.9</b>	<b>21.5</b>	<b>80.1</b>	<b>617</b>
<b>Trešdiena</b>		1	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>		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1	50
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
<b>Kopā :</b>			<b>18.6</b>	<b>18.4</b>	<b>64.1</b>	<b>537</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.6	16.3	9.4	225
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
<u>Pašgatavota tomātu mērcē</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9	51
<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
<b>Kopā :</b>			<b>18.1</b>	<b>25.0</b>	<b>70.9</b>	<b>588</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6	195
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	3.4	0.3	22.0	109
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
<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	7.9	43
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			<b>22.5</b>	<b>29.1</b>	<b>59.3</b>	<b>611</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	106.1	121.0	347.2	3000