



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (5)
Kompleksā ēdienkarte (1.-4. kl.)

No 13-sept.-21

Līdz 17-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.9	18.1	37.4	371
<u>Vitamīnu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2	65
<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
Kopā:			17.0	22.3	59.0	520
Otrdiena		41	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>Tvaicēti rīsi</u>		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā:			23.2	24.2	60.4	569
Trešdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185
<u>Irdenie griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	2.3	3.3	38
<u>Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7	65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā:			27.3	23.8	67.5	606
Ceturtdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem</u>		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.4	31.2	332
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<u>Deserts-auglis</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā:			17.4	20.2	79.3	594
Piektdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	8.6	13.8	17.0	229
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	6.8	35.4	220
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5	32
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā:			14.2	21.3	77.6	571

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	99.1	111.8	343.7	2858