



Ēdienkarte

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

No **19-apr.-22**
Līdz **22-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Otrdiena		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
Kopā:			23.1	27.0	72.7 646
Trešdiena		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>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	80 gr. (+/- 10%)	1.0	1.3	6.1 42
<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
Kopā:			23.4	19.2	79.8 594
Ceturtdiena		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
Kopā:			18.6	18.4	64.1 537
Piektdiena		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>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2 63
<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
Kopā:			18.5	26.5	73.0 611

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	83.5	91.0	289.6	2388