



# Ēdienkarte

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

No **21-febr.-22**  
Līdz **25-febr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0 224
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7 162
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1 54
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>23.6</b>	<b>27.8</b>	<b>73.5 646</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6 381
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1 41
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>15.8</b>	<b>19.9</b>	<b>78.3 571</b>
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.8	14.3	2.6 179
Irdenie griki		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3 171
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1 57
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			<b>25.2</b>	<b>23.4</b>	<b>71.7 612</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.4	31.2 332
Skābais krējums	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0.4	3.0	0.4 31
Marinēts gurķis		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1 7
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>15.8</b>	<b>20.2</b>	<b>62.3 519</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8 196
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3 151
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7 51
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			<b>23.5</b>	<b>24.3</b>	<b>70.6 600</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	103.8	115.6	356.4	2947