



Ēdienkarte

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

No 21-marts-22

Līdz 25-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.8	18.1	36.9 367
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5 59
<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
Kopā :			22.7	25.5	67.6 617
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Irdenie griķi</u>		140 gr. (+/- 10%)	7.1	1.8	34.8 184
<u>Svaīgu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<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 :			19.2	21.2	67.9 549
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	4.3	3.6	27.6 165
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	3.1 43
<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
Kopā :			15.3	19.0	58.1 496
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6 381
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	3.5 57
<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
Kopā :			22.2	25.1	73.3 629
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	11.1	14.1	22.1 260
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	2.1	4.2 43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<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
Kopā :			23.5	20.7	72.3 622

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.9	111.4	339.2	2912