



# Ēdienkarte

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

No **25-apr.-22**Līdz **29-apr.-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
Makaroni, vārīti	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
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>24.0</b>	<b>28.2</b>	<b>73.8</b>	<b>658</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
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
<b>Kopā :</b>			<b>15.6</b>	<b>20.7</b>	<b>66.9</b>	<b>540</b>
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	2.3	157
Vārīti kartupeļi		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
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>22.5</b>	<b>20.1</b>	<b>76.0</b>	<b>598</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
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
<b>Kopā :</b>			<b>17.1</b>	<b>25.6</b>	<b>70.2</b>	<b>601</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.3	16.4	29.8	317
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		100 gr. (+/- 10%)	1.5	4.3	4.6	64
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>21.6</b>	<b>24.9</b>	<b>66.2</b>	<b>587</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.8	119.5	353.1	2983