



Ēdienkarte

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

No **28-febr.-22**
Līdz **04-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>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6 58
<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	25.6	68.6 615
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas srtremelītes dārzeņu mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9 199
<u>Irdenie griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3 171
<u>Rivētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4 66
<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 auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā :	20.5	22.1	77.7 599
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Risoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem</u>		200 gr. (+/- 10%)	14.1	15.4	42.7 367
<u>Pekinas 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 :	23.1	24.0	71.4 615
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6 211
<u>Vārīti kartupeļi</u>		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5 163
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā :	17.5	18.7	81.3 581
Piektdiena		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>Durum pasta</u>	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7 162
<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	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
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		Kopā :	23.6	24.3	78.5 646

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: /]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	107.3	114.7	377.6	3057