



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **04-apr.-22**Līdz **08-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.8	22.5	6.2	280
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6	67
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			29.6	34.2	101.2	848
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Slinkie kāpostu tīteni		320 gr. (+/- 10%)	19.4	24.9	55.4	518
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0	0.5	41
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.8	129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			24.3	33.3	93.4	809
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.3	17.9	3.3	224
Vārīti kartupeli		300 gr. (+/- 10%)	6.2	0.0	46.0	218
Oranžie salāti		120 gr. (+/- 10%)	1.5	4.8	7.6	85
Rudzu maize	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.4	0.6	33.4	206
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Kopā :			25.5	23.4	109.4	810
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236
Tvaicēti rīsi		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4	256
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	51
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Dažādu ogu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46
Kopā :			22.5	26.9	114.4	823
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas sīrēmēlītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	16.0	2.9	199
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		100 gr. (+/- 10%)	1.5	4.3	4.6	64
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			29.1	28.1	103.2	816

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	131.0	145.9	521.5	4106