



Ēdienkarte

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

No 05-janv.-22

Līdz 07-janv.-22

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	280 gr. (+/- 10%)	19.4	25.4	51.6	514	
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155	
<u>Karkadē dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	7.0	28	
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			31.1	33.8	99.5	867	

Ceturtdiena		10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Cūkgaļas plov</u>		300 gr. (+/- 10%)	19.8	24.8	66.9	572	
<u>Marinētu gurķu šķēlītes</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103	
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			23.3	25.8	117.7	816	

Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas 1</u>	*A01,A03,A09	140 gr. (+/- 10%)	9.8	20.9	12.0	276	
<u>Irdenie griķi</u>		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7	263	
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155	
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
Kopā :			25.4	29.1	103.9	824	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	79.8		88.8		321.2		2507