



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **07-febr.-22**

Līdz **11-febr.-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas							
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Pasta ar maltu cūkgāļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	260 gr. (+/- 10%)	18.0	23.5	47.9	478	
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103	
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			28.6	33.0	90.8	807	
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.5	23.3	7.8	298	
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237	
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8	46	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155	
<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 :			29.2	27.8	117.9	866	
Trešdiena		3	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	240 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	33.1	198	
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79	
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0	82	
<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	
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			21.5	28.3	106.7	817	
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu</u>		380 gr. (+/- 10%)	17.0	23.3	44.1	455	
<u>Pekīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.4	5.5	4.4	72	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155	
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			29.0	33.2	101.7	855	
Piekdiena		3	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>Tvaicēti rīsi</u>		230 gr. (+/- 10%)	6.1	0.8	59.0	267	
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2	53	
<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 :			21.5	24.8	111.7	809	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	129.8	147.0	528.8	4154