



# Ēdienkarte

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

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	23.9	9.5	309
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		<b>Kopā :</b>	<b>29.0</b>	<b>32.2</b>	<b>103.6</b>	<b>855</b>
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	22.0	20.5	62.9	519
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
		<b>Kopā :</b>	<b>27.9</b>	<b>25.6</b>	<b>115.2</b>	<b>834</b>
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	16.1	23.4	4.2	294
<u>Vārīti kartupeļi</u>		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9	203
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		120 gr. (+/- 10%)	1.3	3.6	9.2	75
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
		<b>Kopā :</b>	<b>28.1</b>	<b>27.6</b>	<b>95.9</b>	<b>810</b>
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.6	16.3	9.4	225
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.0	3.7	47.2	250
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	6.2	63
<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
		<b>Kopā :</b>	<b>23.7</b>	<b>28.1</b>	<b>111.0</b>	<b>821</b>
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cisīni</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6	195
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.3	0.5	34.4	170
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6	67
<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>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
		<b>Kopā :</b>	<b>27.7</b>	<b>31.6</b>	<b>93.6</b>	<b>818</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	136.4	145.1	519.3	4138