



Ēdienkarte

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

No **11-apr.-22**Līdz **14-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	270 gr. (+/- 10%)	18.7	24.5	49.8 496
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9 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 :			29.2	32.8	92.8 826
Otrdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	14.6	22.7	7.5 295
<u>Irdenie griķi</u>		200 gr. (+/- 10%)	10.1	2.6	49.7 263
<u>Svaīgu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			29.1	29.8	102.6 823
Trešdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9 221
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	280 gr. (+/- 10%)	6.0	5.0	38.6 230
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	3.0	3.8 54
<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
Kopā :			23.4	28.8	100.5 822
Ceturtdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas plov</u>		260 gr. (+/- 10%)	17.2	21.5	58.0 496
<u>Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	3.5 57
<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 :			27.6	30.2	97.6 809

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	109.3	121.5	393.6	3280