



Ēdienkarte

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

No **11-okt.-21**
Līdz **15-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cīsiņi		80 gr. (+/- 10%)	9.6	18.1	1.8	208
Durum pasta	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7.0	3.7	47.2	250
Tomātu mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.4	3.3	64
Rīvēti kāposti ar garšaugiem	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	4.9	51
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			28.3	34.4	97.7	841
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	13.1	21.2	12.4	295
Vārīti kartupeli		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
Biešu un skābētu kāpostu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6	81
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Svaigs auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			23.1	27.2	111.7	817
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A07	310 gr. (+/- 10%)	19.2	19.0	65.0	503
Rīvētu burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			29.3	27.3	106.2	807
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.5	13.0	6.9	182
Dārzeņu mērce	*A01	70 gr. (+/- 10%)	1.2	7.1	9.1	108
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70 gr. (+/- 10%)	3.6	4.1	11.6	100
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Svaigs auglis-ābols		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā :			27.1	27.3	121.8	870
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	16.1	23.4	4.2	294
Tvaicēti rīsi		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4	256
Vitamīnu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2	65
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Kopā :			27.8	28.7	101.5	812

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: /]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	135.5	144.9	538.8	4147