



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (5)
Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl.)

No 13-sept.-21

Līdz 17-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>		300 gr. (+/- 10%)	20.9	27.2	56.2 556
<u>Vitamīnu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2 65
<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	10.7 43
Kopā:			26.7	31.7	97.0 819
Otrdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5 245
<u>Tvaicēti rīsi</u>		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4 256
<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>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā:			31.0	28.7	100.8 825
Trešdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cūkgaļas kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0 185
<u>Irdenie griķi</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	5.4	7.6 89
<u>Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7 65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0 155
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā:			33.7	27.8	101.0 825
Ceturtdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem</u>		360 gr. (+/- 10%)	19.3	23.6	44.9 479
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6 63
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<u>Deserts-auglis</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4 38
Kopā:			25.3	27.6	110.3 836
Piektdiena		33	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	350 gr. (+/- 10%)	12.1	19.3	23.7 321
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2 181
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	6.8	35.4 220
<u>Tēja</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	10.0 43
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4 38
Kopā:			21.2	27.2	107.7 802

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	138.0	143.1	516.9	4108