



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 16-maijs-22

Līdz 20-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	90 gr. (+/- 10%)	11.5	20.2	5.6	252
Makaroni, vārīti	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
Rīvētu burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			28.0	31.0	98.5	812
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		280 gr. (+/- 10%)	18.5	23.2	62.5	534
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Rudzu maize	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.4	0.6	33.4	206
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			24.4	23.9	107.4	805
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12.3	17.9	3.3	224
Kartupeļu biezenis	*A07	280 gr. (+/- 10%)	5.9	0.6	38.6	190
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			30.0	28.0	101.8	815
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236
Tvaicēti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	51
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			21.9	26.8	108.4	810
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300 gr. (+/- 10%)	16.0	19.7	37.4	399
Dažādu dārzeņu salāti	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.8	30
Rudzu maize	*A01	80 gr. (+/- 10%)	5.4	0.6	33.4	206
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			28.5	26.4	101.8	809

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / j

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	132.8	136.1	517.9	4051