



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **21-febr.-22**

Līdz **25-febr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	100 gr. (+/- 10%)	12.8	22.5	6.2	280
Durum pasta	*A01	180 gr. (+/- 10%)	6.3	3.3	42.5	225
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		100 gr. (+/- 10%)	1.3	4.1	7.6	67
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 :			29.6	34.2	101.2	848
Otrdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		280 gr. (+/- 10%)	18.5	23.2	62.5	534
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	51
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			22.6	27.3	108.1	800
Trešdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	120 gr. (+/- 10%)	12.7	22.3	4.6	270
Irdenie griki		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
Oranžie salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.1	57
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			31.9	32.2	99.3	839
Ceturtdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		350 gr. (+/- 10%)	18.7	22.9	43.7	465
Skābais krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0.5	4.0	0.5	41
Marinēts gurķis		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5	10
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			24.9	28.2	98.8	808
Piektdiena		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5	245
Tvaicēti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
Rudzu maize	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			30.9	28.7	104.9	836

*Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	139.8	150.6	512.3	4131