



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 21-marts-22

Līdz 25-marts-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
<b>Kopā :</b>			29.2	32.8	92.8	826
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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>		100 gr. (+/- 10%)	1.3	5.1	6.7	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<b>Kopā :</b>			56.9	61.7	204.5	1 618
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cāla 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
<b>Kopā :</b>			23.4	28.8	100.5	822
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
<b>Kopā :</b>			27.6	30.2	97.6	809
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu</u>		360 gr. (+/- 10%)	16.6	22.5	41.5	436
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2	53
<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
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			29.3	29.6	95.4	823

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	166.4	183.0	590.8	4898