



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No 23-maijs-22

Līdz 27-maijs-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	300 gr. (+/- 10%)	20.8	27.2	55.3	551
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4	59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46
<b>Kopā:</b>			26.1	31.8	97.0	811
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cāla šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3	193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		200 gr. (+/- 10%)	5.3	0.7	51.3	233
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	2.1	7.8	7.6	110
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<b>Kopā:</b>			21.0	24.9	119.9	827
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	110 gr. (+/- 10%)	13.4	20.8	6.9	271
<u>Makaroni. vārīti</u>	*A01	220 gr. (+/- 10%)	7.7	4.0	51.9	275
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1	50
<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	10.5	57
<b>Kopā:</b>			26.2	27.7	100.4	807
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	13.3	23.3	18.2	339
<u>Vārīti kartupeļi</u>		280 gr. (+/- 10%)	5.8	0.0	42.9	203
<u>Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	0.9	5.0	30
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<b>Kopā:</b>			24.6	24.7	110.3	803
<b>Piektdiena</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	22.5	3.5	272
<u>Tvaicēti rīsi</u>		220 gr. (+/- 10%)	5.8	0.7	56.4	256
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	5.6	61
<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	10.5	57
<b>Kopā:</b>			24.7	27.9	101.0	800

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	122.4	137.0	528.6	4049