



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **25-apr.-22**

Līdz **29-apr.-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| Pirmdiena                                    |      | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |              |            |  |
|--|------|-------------------|-------------|---|--------------|------------|--|
| "Boloņas mērce"                              | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 12.8        | 22.5  | 6.2          | 280        |  |
| Makaroni, vārīti                             | *A01 | 180 gr. (+/- 10%) | 6.3         | 3.3   | 42.5         | 225        |  |
| Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām |      | 100 gr. (+/- 10%) | 1.8         | 4.6   | 8.0          | 82         |  |
| 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         |  |
| <b>Kopā :</b>                                |      |                   | <b>30.1</b> | <b>34.6</b>   | <b>101.6</b> | <b>864</b> |  |

| Otrdiena                        |      | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |              |            |  |
|---------------------------------|------|-------------------|-------------|---|--------------|------------|--|
| Cūkgaļas plov                   |      | 300 gr. (+/- 10%) | 19.8        | 24.8  | 66.9         | 572        |  |
| Biešu salāti ar vinegreta mērci |      | 100 gr. (+/- 10%) | 1.1         | 5.0   | 7.6          | 80         |  |
| 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         |  |
| <b>Kopā :</b>                   |      |                   | <b>23.8</b> | <b>30.1</b>   | <b>101.7</b> | <b>812</b> |  |

| Trešdiena                                     |      | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |              |            |  |
|---|------|-------------------|-------------|---|--------------|------------|--|
| Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 12.3        | 17.9  | 3.3          | 224        |  |
| Vārīti kartupeļi                              |      | 300 gr. (+/- 10%) | 6.2         | 0.0   | 46.0         | 218        |  |
| Rīvēti kāposti ar garšaugiem                  |      | 100 gr. (+/- 10%) | 1.3         | 4.1   | 7.6          | 67         |  |
| 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         |  |
| <b>Kopā :</b>                                 |      |                   | <b>30.3</b> | <b>26.5</b>   | <b>110.1</b> | <b>837</b> |  |

| Ceturtdiena                            |          | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>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         |  |
| <b>Kopā :</b>                          |          |                   | <b>21.9</b> | <b>26.8</b>   | <b>108.4</b> | <b>810</b> |  |

| Piektdiena                               |      | 3                 | Svars       | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. |             |            |  |
|--|------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu          |      | 320 gr. (+/- 10%) | 18.2        | 22.9  | 35.0        | 420        |  |
| Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu |      | 100 gr. (+/- 10%) | 1.5         | 4.3   | 4.6         | 64         |  |
| 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         |  |
| <b>Kopā :</b>                            |      |                   | <b>30.2</b> | <b>31.7</b>   | <b>92.9</b> | <b>812</b> |  |

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: ' 1

|       | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 136.3   | 149.8   | 514.6      | 4134    |