



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **04-okt.-21**

Līdz **08-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>		250 gr. (+/- 10%)	17.4	22.6	46.8	463
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			29.1	32.0	93.5	810
<b>Otrdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	12.7	19.9	19.5	311
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	280 gr. (+/- 10%)	7.0	5.5	40.8	248
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8	46
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			24.7	27.4	121.5	864
<b>Trešdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2	246
<u>Irdenie griki</u>		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
<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	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			32.5	28.3	96.7	805
<b>Ceturtdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	9.7	14.7	12.9	221
<u>Tvaicēti rīsi</u>		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	1.8	6.6	6.5	94
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0	82
<u>Rudzu maize</u>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā :</b>			21.8	27.5	127.0	867
<b>Piektdiena</b>		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Vārīti kartupeli</u>		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
<u>Malta cūkgaļa piena mērcē</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	13.1	17.7	12.4	262
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0	66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	70 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	29.2	181
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	11.3	46
<u>Skolas piens</u>		200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
<b>Kopā :</b>			33.1	26.3	103.1	833

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / ]

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	141.2	141.5	541.9	4179