



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA

Kompleksā ēdienkarte(10.-12.kl.)

No **15-nov.-21**

Līdz **17-nov.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	17.4	22.6	46.8	463
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2	79
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			29.1	32.0	93.5	810
Otrdiena		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	11.5	18.6	19.2	294
Kartupeļu biezenis	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.3	4.4	34.5	206
Krēmīgie biešu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8	46
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			21.8	25.0	114.9	804
Trešdiena		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.2	18.9	6.2	246
Irdenie griki		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7	237
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2	53
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.7	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			32.5	28.3	96.7	805

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	83.4	85.3	305.1	2419