



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Malta kūggaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6	247
<u>Tvaicēti rīsi</u>		150 gr. (+/- 10%)	4.0	0.5	38.5	174
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	6.6	58
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			25.0	27.2	88.8	735
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	17.6	16.4	50.3	416
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
<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
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			28.1	24.4	101.6	758
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas kūggaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5	245
<u>Vārīti kartupeli</u>		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	3.0	7.6	63
<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
Kopā :			23.9	23.0	84.9	701
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Maltas kūggaļas rullītis ar ķīmenēm</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.6	16.3	9.4	225
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	2.9	37.7	200
<u>Pašgatavota tomātu mērcē</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0	52
<u>Dažādu dārzeņu salāti 2</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.3	4.9	51
<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
Kopā :			20.7	26.4	92.0	707
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cīsiņi</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	9.0	17.0	1.6	195
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	220 gr. (+/- 10%)	4.7	0.4	30.3	150
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
<u>Rīvēti kāposti ar garšaugiem</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			25.5	30.5	79.6	733

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	123.2	131.6	447.0	3633