



Ēdienkarte

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

No 13-sept.-21

Līdz 17-sept.-21

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		34	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>Vitamīnu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.6	4.0	5.2	65
<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
Kopā:			22.6	27.1	83.5	700
Otrdiena		44	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	13.5	19.5	3.5	245
<u>Tvaicēti rīsi</u>		160 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	41.0	186
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.0	6.9	74
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā:			28.1	28.4	77.1	704
Trešdiena		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Cūkgaļas kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185
<u>Irdenie griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7	210
<u>Piena mērcē</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	3.8	5.5	63
<u>Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	2.9	3.1	5.7	65
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā:			30.8	25.9	85.5	722
Ceturtdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem</u>		300 gr. (+/- 10%)	16.0	19.7	37.4	399
<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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
<u>Deserts-auglis</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā:			21.4	23.6	98.7	731
Piektdiena		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07	300 gr. (+/- 10%)	10.3	16.6	20.4	275
<u>Rudzu maize</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	3.6	6.8	35.4	220
<u>Tēja</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.5	0.1	10.0	43
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.2	0.4	9.4	38
Kopā:			18.8	24.4	100.1	730

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	121.6	129.3	444.9	3588