



Ēdienkarte

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

No 16-maijs-22

Līdz 20-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Makaroni, vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	5.3	2.7	35.4	187
Rīvētu burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			25.6	28.2	90.8	747
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		260 gr. (+/- 10%)	17.2	21.5	58.0	496
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
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
Kopā :			21.7	22.0	94.6	715
Trešdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	9.8	14.3	2.6	179
Kartupeļu biezenis	*A07	250 gr. (+/- 10%)	5.3	0.5	34.4	170
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4	59
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9	129
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			26.0	23.3	91.5	710
Ceturtdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236
Tvaicēti rīsi		180 gr. (+/- 10%)	4.8	0.6	46.1	209
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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			20.0	26.6	95.0	735
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		260 gr. (+/- 10%)	13.9	17.0	32.4	346
Dažādu dārzeņu salāti	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.8	30
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
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			25.0	23.6	88.4	704

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / j

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.4	123.7	460.3	3610