



Ēdienkarte

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

No 25-apr.-22

Līdz 29-apr.-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 ar grauzdētām sēkliņām		80 gr. (+/- 10%)	1.5	3.6	6.4	66
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 :			26.1	28.7	91.7	754
Otrdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		250 gr. (+/- 10%)	16.5	20.7	55.8	477
Biešu salāti ar vinegreta mērci		80 gr. (+/- 10%)	0.9	4.0	6.1	64
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 :			20.3	25.0	89.0	701
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
Vārīti kartupeļi		250 gr. (+/- 10%)	5.2	0.0	38.3	182
Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80 gr. (+/- 10%)	1.1	3.3	6.1	54
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 :			25.9	22.0	96.1	716
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
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
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 :			19.8	26.0	93.9	725
Piektdiena		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280 gr. (+/- 10%)	15.0	19.3	31.1	359
Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	1.2	3.4	3.7	51
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 :			26.7	27.2	88.0	738

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: ' 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.8	128.8	458.7	3633