



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **03-janv.-22**

Līdz **07-janv.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Piecu graudu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	14.6 107
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3 122
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā :			14.6	15.3	46.4 382
Pirmdiena-Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>"Mājas" solanka</u>	*A07	140 gr. (+/- 10%)	4.0	6.2	8.9 109
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	70 gr. (+/- 10%)	8.8	13.6	6.7 185
<u>Tvaicēti rīsi</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5 93
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1 32
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3 34
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Kopā :			17.3	21.7	53.8 505
Pirmdiena-Launags		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Omlete</u>	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7 120
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3 72
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			10.0	13.2	31.8 278
Otrdiena-Brokastis		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Auzu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	16.5 104
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	7.7 67
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6 74
Kopā :			8.9	8.2	40.0 271
Otrdiena-Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	5.9	16.9 146
<u>Sautēti cūkgaļa gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Vārīti kartupeļi</u>		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4 87
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.4 58
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
Kopā :			19.9	26.4	70.3 616
Otrdiena-Launags		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena plācenīši</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.0	5.8	11.6 153
<u>Skābais krējums</u>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 21
<u>Zāļu tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3 21
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			13.6	8.4	30.5 249

Trešdiena-Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Mannas biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.9	1.5	17.4	98	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Sviestmaize ar vistas galu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	5.2	2.7	8.4	77	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			16.0	8.2	49.3	328	
Trešdiena-Pusdienas		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	5.9	84	
Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10.4	13.6	27.6	276	
Rīvētu burkānu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	4.1	44	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Karkadē dzēriens		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.2	17	
Kopā :			16.0	21.1	50.2	472	
Trešdiena-Launags		26	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Putots ābolu deserts ar kanēli	*A07	70 gr. (+/- 10%)	0.7	7.6	12.5	117	
Saldā dzērveņu mērce		130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			0.9	7.9	38.9	223	
Ceturtdiena-Brokastis		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dažādu putrainu asorti biezputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.5	112	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.1	7.7	67	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Kopā :			5.9	7.2	37.6	236	
Ceturtdiena-Pusdienas		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87	
Cūkgaļas plov		150 gr. (+/- 10%)	9.9	12.4	33.5	286	
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46	
Kopā :			12.8	17.1	64.6	479	
Ceturtdiena-Launags		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	8.1	12.2	23.1	234	
Tēja ar citronu		120 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	4.8	19	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			8.6	12.8	41.3	307	
Piektdiena-Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
Kopā :			12.4	10.1	49.7	340	
Piektdiena-Pusdienas		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārzeņu zupa ar rīsiem		150 gr. (+/- 10%)	1.5	1.6	9.1	57	
Smalcinātas baltās zivs filejas bumbiņas	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.6	2.1	16.5	99	
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0	44	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
Kopā :			15.4	15.1	53.7	433	

Piektdiena-Launags		26	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	8.2	14.8	16.3	229	
Zāļu tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	21	
Kopā :			8.2	14.8	21.6	250	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	180.5	207.3	679.5	5369