



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

No 09-maijs-22

Līdz 13-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Piecu graudu pārslu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	14.6 107
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3 122
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			14.6	15.3	46.4 382
<b>Pirmdiena-Pusdienas</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		150 gr. (+/- 10%)	3.4	3.9	8.7 83
Malta cukgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6 247
Tvaicēti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5 93
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	4.9 43
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3 34
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<b>Kopā :</b>			18.5	25.9	56.4 552
<b>Pirmdiena-Launags</b>		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Omlete	*A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	6.3	8.2	1.5 105
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
<b>Kopā :</b>			8.8	11.4	18.1 209
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4.2	2.5	16.5 104
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7 67
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6 74
<b>Kopā :</b>			8.9	8.2	39.9 271
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5.0	5.5	15.8 136
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	9.6	29.4 242
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		60 gr. (+/- 10%)	1.1	2.7	4.8 49
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
<b>Kopā :</b>			17.7	18.0	69.8 526
<b>Otrdiena-Launags</b>		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biezpiena plācenīši	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.0	5.8	11.6 153
Skābais krējums	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 21
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
<b>Kopā :</b>			14.0	8.3	30.9 249
<b>Trešdiena-Brokastis</b>		19	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
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7 67
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			12.3	8.7	48.6 318

Trešdiena-Pusdienas		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	5.9	84	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196	
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
Pikantie biešu un gurķu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.8	4.6	38	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>18.8</b>	<b>22.6</b>	<b>46.3</b>	<b>490</b>	
Trešdiena-Launags		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar miežu putraimiem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	4.6	4.3	16.8	121	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
<b>Kopā :</b>			<b>7.0</b>	<b>7.9</b>	<b>35.8</b>	<b>236</b>	
Ceturtdiena-Brokastis		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dažādu putrainu asorti biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.8	4.9	19.3	140	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7	67	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>6.8</b>	<b>8.1</b>	<b>41.5</b>	<b>264</b>	
Ceturtdiena-Pusdienas		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.4	3.4	8.5	71	
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	9.1	14.0	8.1	193	
Makaroni, vārīti	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9	100	
Pašgatavota tomātu mērce		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41	
Dažādu dārzeņu salāti 2		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	3.7	38	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>16.0</b>	<b>24.3</b>	<b>62.2</b>	<b>541</b>	
Ceturtdiena-Launags		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un burkāniem	*A01,A03,A07,A10	70 gr. (+/- 10%)	6.9	12.7	17.3	210	
Zāļu tēja		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	7.0	28	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
<b>Kopā :</b>			<b>7.2</b>	<b>13.1</b>	<b>35.1</b>	<b>281</b>	
Piektdiena-Brokastis		23	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	
Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	3.0	2.3	8.5	67	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
<b>Kopā :</b>			<b>13.3</b>	<b>9.2</b>	<b>49.8</b>	<b>335</b>	
Piektdiena-Pusdienas		17	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 kotlete	*A01,A03,A04	70 gr. (+/- 10%)	10.6	9.5	11.0	172	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.2	16.5	82	
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63	
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.5	4.6	40	
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	
<b>Kopā :</b>			<b>18.1</b>	<b>18.4</b>	<b>60.1</b>	<b>499</b>	

<b>Piektdiena-Launags</b>		25	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Pasta ar rīvētu puscieto sieru</b>	*A01,A07	<b>100 gr. (+/- 10%)</b>	7.4	11.5	18.5	207	
<b>Tēja ar citronu</b>		<b>150 gr. (+/- 10%)</b>	0.3	0.1	5.9	23	
<b>Auglis</b>		<b>80 gr. (+/- 10%)</b>	0.3	0.5	10.7	43	
<b>Kopā:</b>			<b>8.0</b>	<b>12.1</b>	<b>35.1</b>	<b>273</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	189.9	211.6	676.2	5426