



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **11-apr.-22**

Līdz **14-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Kukurūzas putrainu biezputra</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9 115
<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>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Kopā:			14.3	14.5	41.4 357
Pirmdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sezonas dārzeņu veģetārā zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.7	6.6	7.8 98
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.1	14.5	29.5 294
<u>Rivētu burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	4.1 44
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
Kopā:			15.0	23.6	57.6 531
Pirmdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	2.3	1.1 61
<u>Graudu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	10.3 60
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<u>Auglis</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
Kopā:			11.1	3.8	30.4 196
Otrdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.9	1.5	17.4 98
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<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
Kopā:			6.5	4.7	40.2 227
Otrdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu</u>	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	5.5	11.8 109
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Irdenie griķi</u>		80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9 105
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0 44
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5 46
Kopā:			18.9	24.9	60.5 553
Otrdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena un ābolu sacepums</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	5.1	19.5 167
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
Kopā:			11.0	5.2	27.8 199
Trešdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Dažādu putrainu asorti biezputra</u>	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.5 112
<u>Sviests</u>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1 37
<u>Kliju maize ar sviestu, ar tomātu</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.8 76
<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:			13.0	15.3	41.7 353

Trešdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87	
Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	7.3	11.0	9.7	166	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.6	2.1	16.5	99	
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	2.3	32	
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 :			13.3	19.6	53.3	470	
Trešdiena-Launags		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.1	3.0	26.2	159	
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	
Kopā :			9.5	6.7	45.2	275	
Ceturtdiena-Brokastis		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Prosas biezputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109	
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	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
Kopā :			9.4	8.0	42.0	280	
Ceturtdiena-Pusdienas		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130	
Cūkgaļas plov		140 gr. (+/- 10%)	9.3	11.6	31.2	267	
Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	2.6	43	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43	
Kopā :			16.6	20.3	66.8	534	
Ceturtdiena-Launags		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rauga mīklas pufīgās pankūkas	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.5	8.6	28.8	217	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			6.2	9.2	54.0	317	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	144.7	155.8	560.9	4293