



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 1-2

No **11-okt.-21**

Līdz **15-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Dažādu putrainu assorti biežputra</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.2	3.3	12.9 93
<u>Ievārījums</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.3 17
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	0.8	1.8	4.8 40
<u>Tēja</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0 22
Kopā:			4.3	5.2	27.0 172
Pirmdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Cūkgalašas frikadeļu zupa ar dārzeņiem</u>	*A03,A07,A09	115 gr. (+/- 10%)	3.1	4.4	7.6 85
<u>Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete</u>	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	7.6	6.8	7.8 123
<u>Durum pasta</u>	*A01	60 gr. (+/- 10%)	2.1	1.1	14.2 75
<u>Tomātu mērce</u>	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	0.2	2.2	1.3 26
<u>Rīvīti kāposti ar garšaugiem</u>	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	3.5 36
<u>Rudzu maize</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2 26
<u>Ogu morss</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3 22
Kopā:			14.5	16.6	44.0 392
Pirmdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Omlete</u>	*A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	5.4	7.0	1.3 90
<u>Svaigu gurķu šķēlītes</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2 1
<u>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	12 gr. (+/- 10%)	1.0	2.4	5.2 45
<u>Kefīrs</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	4.5 48
Kopā:			9.5	11.4	11.1 184
Otrdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Auzu pārslu biežputra</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.5	2.0	13.7 87
<u>Ievārījums</u>		5 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0 12
<u>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	20 gr. (+/- 10%)	2.7	5.4	4.8 80
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
Kopā:			6.5	7.6	29.1 211
Otrdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Dzelteno zirņu zupa</u>		100 gr. (+/- 10%)	4.3	3.4	11.2 90
<u>Malta cūkgalašas piena mērcē</u>	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	6.6	10.6	6.2 147
<u>Vārīti kartupeļi</u>		100 gr. (+/- 10%)	2.1	0.0	15.3 73
<u>Biešu un skābētu kāpostu salāti</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.5	2.5	3.8 40
<u>Rudzu maize</u>	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2 26
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	9.6 38
Kopā:			14.1	16.6	50.2 414
Otrdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena plācenīši</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	11.4	7.5	10.1 133
<u>Skābais krējums</u>	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.1	1.0	0.1 10
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.5 14
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7 27
Kopā:			11.7	8.8	20.5 184
Trešdiena-Brokastis		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oghidr. / Kcal.	
<u>Mannas biežputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.9	1.5	17.4 98
<u>Ievārījums</u>		7 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.3 17
<u>Sviestmaize ar vistas gaļu</u>	*A01,A07	22 gr. (+/- 10%)	3.5	1.8	5.6 52
<u>Tēja</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0 22
Kopā:			7.7	3.3	32.3 188

Trešdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa ar krējumu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	1.0	3.6	8.1	70	
Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A07	140 gr. (+/- 10%)	8.7	8.6	29.4	227	
Rīvētu burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.0	3.5	37	
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2	26	
Ogu morss		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	22	
Kopā :			11.0	14.3	50.5	382	
Trešdiena-Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Putots ābolu deserts ar kanēli	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0.5	5.4	8.1	81	
Dārza ogu mērce		130 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	14.5	60	
Svaigs auglis-ābols		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			1.0	5.9	29.3	168	
Ceturtdiena-Brokastis		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piecu graudu pārslu biezputra	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2.8	2.9	12.2	89	
Ievārījums		7 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.3	17	
Kliju maize ar sviestu. ar svaigu gurķi	*A01,A07	22 gr. (+/- 10%)	0.9	1.9	5.0	41	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0	22	
Kopā :			4.0	4.9	26.5	169	
Ceturtdiena-Pusdienas		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09	120 gr. (+/- 10%)	2.9	4.0	4.8	68	
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.2	11.2	5.9	156	
Dārzeņu mērce	*A01	20 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	2.6	31	
Irdenie griķi		60 gr. (+/- 10%)	3.0	0.8	14.9	79	
Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		50 gr. (+/- 10%)	2.6	2.9	8.3	71	
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2	26	
Kopā :			17.7	20.9	40.7	431	
Ceturtdiena-Launags		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un burkāniem	*A01,A03,A07,A10	50 gr. (+/- 10%)	4.9	7.8	12.5	139	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0	22	
Svaigs auglis-ābols		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			5.3	8.1	24.2	187	
Piektdiena-Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.9	2.3	15.0	95	
Ievārījums		7 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.3	17	
Kviešu maize ar biezpiena masu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	2.6	2.2	5.8	54	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0	22	
Kopā :			5.7	4.6	30.0	188	
Piektdiena-Pusdienas		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dārza pupiņu zupa ar krējumu	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	8.0	83	
Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	8.1	11.7	2.1	147	
Tvaicēti rīsi		60 gr. (+/- 10%)	1.6	0.2	15.4	70	
Vitamīnu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0.8	2.0	2.6	32	
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2	26	
Ogu morss		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3	22	
Kopā :			14.6	18.0	37.6	380	
Piektdiena-Launags		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	6.7	10.9	13.9	180	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	5.0	22	
Svaigs auglis-ābols		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			7.1	11.2	25.6	229	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	134.8	157.4	478.6	3880