



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **13-dec.-21**
Līdz **17-dec.-21**

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|---|--------------|-------------------|-------------|---|----------|
| Pirmdiena-Brokastis | | 6 | 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> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 5.0 22 |
| <u>Skolas piens</u> | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 96 |
| Kopā : | | | 14.5 | 15.3 | 43.1 371 |
| Pirmdiena-Pusdienas | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>"Mājas" solanka</u> | *A07 | 140 gr. (+/- 10%) | 3.9 | 6.0 | 8.6 106 |
| <u>Malta cukgaļa 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>Rivētu burkānu salāti</u> | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 2.4 | 4.1 44 |
| <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 : | | | 17.0 | 22.4 | 54.6 514 |
| Pirmdiena-Launags | | 8 | 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 | 23 gr. (+/- 10%) | 2.8 | 3.4 | 11.1 89 |
| <u>Tēja</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 5.0 22 |
| <u>Skolas auglis-ābols</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 54 |
| Kopā : | | | 10.6 | 13.4 | 31.2 284 |
| Otrdiena-Brokastis | | 6 | 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 | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu</u> | *A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 4.6 | 5.1 | 14.7 126 |
| <u>Makaroni ar vistas gaļu un mix dārzeņiem</u> | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 9.2 | 8.2 | 31.4 234 |
| <u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u> | | 60 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 1.2 | 2.1 30 |
| <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 : | | | 17.4 | 14.7 | 68.0 488 |
| Otrdiena-Launags | | 8 | 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>Zaļu 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 | | 6 | 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>Kviešu maize ar gaļas pastēti</u> | *A01,A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 3.8 | 6.6 | 8.8 109 |
| <u>Tēja</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 5.0 22 |
| <u>Skolas piens</u> | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 96 |
| Kopā : | | | 14.4 | 12.1 | 46.3 349 |

| Trešdiena-Pusdienas | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|--|--------------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem | *A09 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 5.0 | 5.9 | 84 | |
| Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē | *A01,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 9.7 | 15.1 | 5.0 | 197 | |
| Vārīti kartupeļi | | 120 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 0.0 | 18.4 | 87 | |
| Biešu salāti ar vinegreta mērci | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 3.0 | 4.6 | 48 | |
| 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 : | | | 17.8 | 23.2 | 48.5 | 501 | |
| Trešdiena-Launags | | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Putots ābolu deserts ar kanēli | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 7.6 | 11.4 | 114 | |
| Saldā dzērveņu mērce | | 130 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 19.7 | 79 | |
| Auglis | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.4 | 8.0 | 32 | |
| Kopā : | | | 0.9 | 8.0 | 39.1 | 225 | |
| Ceturtdiena-Brokastis | | 6 | 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 | 7.5 | 32 | |
| Kopā : | | | 5.9 | 7.2 | 36.8 | 236 | |
| Ceturtdiena-Pusdienas | | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Veģetārā biešu zupa ar krējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 4.5 | 10.1 | 87 | |
| Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm | *A01,A03 | 60 gr. (+/- 10%) | 8.2 | 11.2 | 5.9 | 156 | |
| Dārzeņu mērce | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 0.7 | 4.0 | 5.2 | 62 | |
| Irdenie griķi | | 80 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 1.1 | 19.9 | 105 | |
| 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 | |
| Rāmkalnu sīrupu morss | | 120 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 11.5 | 46 | |
| Kopā : | | | 16.2 | 22.7 | 63.3 | 541 | |
| Ceturtdiena-Launags | | 8 | 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 | *A12 | 120 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.0 | 4.3 | 19 | |
| Skolas auglis-ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 54 | |
| Kopā : | | | 8.6 | 12.8 | 40.8 | 307 | |
| Piektdiena-Brokastis | | 6 | 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, ar svaigu gurķi | *A01,A07 | 28 gr. (+/- 10%) | 2.2 | 3.2 | 8.5 | 73 | |
| Tēja | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 5.0 | 22 | |
| Skolas piens | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6.4 | 4.0 | 9.0 | 96 | |
| Kopā : | | | 12.4 | 10.1 | 46.6 | 330 | |
| Piektdiena-Pusdienas | | 4 | 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 | |
| Dažādu dārzeņu salāti 2 | *A09,A12 | 60 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.4 | 3.2 | 39 | |
| 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 : | | | 15.5 | 14.5 | 52.9 | 428 | |
| Piektdiena-Launags | | 9 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Ābolu plātsmaize 1 | | 80 gr. (+/- 10%) | 2.9 | 9.1 | 28.3 | 206 | |
| Zāļu tēja | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 5.3 | 21 | |
| Kopā : | | | 2.9 | 9.1 | 33.6 | 227 | |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 176.7 | 201.9 | 675.1 | 5322 |