



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **15-nov.-21**

Līdz **17-nov.-21**

		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	38 gr. (+/- 10%)	5.1	9.6	9.7 147
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
Kopā:			9.0	12.5	41.2 319
Pirmdiena-Pusdienas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sezonas dārzeņu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3.1	5.1	8.1 91
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	150 gr. (+/- 10%)	10.5	13.6	28.1 278
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	1.1	3.0	3.7 47
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4 26
Kopā:			16.0	21.8	54.6 494
Pirmdiena-Launags		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	9.2	8.0	1.9 123
<u>Graudu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.0	1.5	10.3 61
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7 27
Kopā:			11.8	9.8	26.5 243
Otrdiena-Brokastis		16	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Mannas biezputra</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4.9	1.8	21.8 122
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1 25
<u>Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	1.8	2.9	9.9 74
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
Kopā:			7.1	4.8	45.4 254
Otrdiena-Pusdienas		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Gurķu zupa ar grūbām un krējumu</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.6	13.0 100
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.2	13.9	12.7 215
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	130 gr. (+/- 10%)	2.8	2.3	17.9 107
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.7	0.6	4.7 27
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5 46
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Kopā:			17.4	20.6	68.2 547
Otrdiena-Launags		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Piena zupa ar makaroniem</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	7.9	3.4	29.1 177
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.9	9.7 73
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā:			9.8	6.8	52.1 303
Trešdiena-Brokastis		18	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>Kviešu maize ar sviestu un skolas desu</u>	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	3.5	4.7	10.9 98
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	7.5 32
Kopā:			7.8	12.7	34.0 280

Trešdiena-Pusdienas		16	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.5	3.4	8.5	72	
<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>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1	32	
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.4	26	
Kopā :			17.5	21.3	51.2	484	

Trešdiena-Launags		20	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<u>Kīrbju mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	5.2	7.7	28.3	207	
<u>Ievārījums</u>		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
<u>Piparmētru tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	0.0	0	
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
Kopā :			5.6	8.4	47.8	285	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	102.0	118.8	421.0	3209