



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

No 16-maijs-22

Līdz 20-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		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>Kliju maize ar sviestu un sieru</u>	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3 122
<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
<b>Kopā :</b>			15.4	14.2	48.2 379
<b>Pirmdiena-Pusdienas</b>		4	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>"Bolonas mērce"</u>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0 224
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9 100
<u>Rīvētu 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>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5 46
<b>Kopā :</b>			16.9	28.6	55.7 564
<b>Pirmdiena-Launags</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Ābolu mīklas pankūciņas</u>	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.8	6.9	27.1 183
<u>Skābais krējums</u>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0.3	2.0	0.3 21
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<b>Kopā :</b>			4.4	9.0	35.7 236
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		6	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>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7 67
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6 74
<b>Kopā :</b>			9.6	7.6	45.3 289
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		4	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>Cūkgalas plov</u>		160 gr. (+/- 10%)	10.6	13.2	35.7 305
<u>Marinētu gurķu šķēlītes</u>		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1 7
<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	6.3 34
<b>Kopā :</b>			15.7	17.1	64.5 499
<b>Otrdiena-Launags</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	2.3	1.1 61
<u>Saldskābmaize ar sviestu</u>	*A01,A07	24 gr. (+/- 10%)	1.2	3.5	9.1 75
<u>Piparmētru tēja ar cukuru</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.5 14
<u>Auglis</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
<b>Kopā :</b>			9.8	6.4	24.4 193
<b>Trešdiena-Brokastis</b>		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Prosas biezputra</u>		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9 109
<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	3.2	7.7 67
<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
<b>Kopā :</b>			12.6	9.5	49.1 329

Trešdiena-Pusdienas		18	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	5.5	11.8	109	
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	2.3	157	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.2	16.5	82	
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0	44	
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>16.3</b>	<b>21.5</b>	<b>54.5</b>	<b>489</b>	
Trešdiena-Launags		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Risu biežputra	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	18.5	118	
Zemeņu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	9.0	38	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
<b>Kopā :</b>			<b>7.5</b>	<b>8.0</b>	<b>72.4</b>	<b>382</b>	
Ceturtdiena-Brokastis		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dažādu putrainu asorti biežputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.8	3.9	15.5	112	
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	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>6.4</b>	<b>7.2</b>	<b>38.2</b>	<b>241</b>	
Ceturtdiena-Pusdienas		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236	
Tvaicēti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5	93	
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63	
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.9	3.0	31	
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>16.5</b>	<b>28.2</b>	<b>63.8</b>	<b>596</b>	
Ceturtdiena-Launags		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārītu dārzeņu salāti	*A03,A07	130 gr. (+/- 10%)	3.8	7.1	9.9	158	
Saldskābā maize		20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	9.0	46	
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>			<b>5.7</b>	<b>7.9</b>	<b>38.0</b>	<b>279</b>	
Piektdiena-Brokastis		22	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Četru graudu pārslu biežputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	2.3	17.5	96	
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>13.1</b>	<b>8.7</b>	<b>49.4</b>	<b>316</b>	
Piektdiena-Pusdienas		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	5.9	84	
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147	
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	3.3	47	
Dažādu dārzeņu salāti	*A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	5.6	61	
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52	
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
<b>Kopā :</b>			<b>18.5</b>	<b>20.7</b>	<b>70.0</b>	<b>554</b>	

Piekdiena-Launags	24	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Ābolu "Šarlote"</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.5	7.8	24.9	194
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32
<u>Auglis</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
<b>Kopā:</b>			7.0	8.1	39.9	253

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	175.3	202.6	749.0	5601