



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **21-febr.-22**

Līdz **25-febr.-22**

| | | Mainoties | pasūtījumam | Iespējamās | izmaiņas |
|---|----------|-------------------|-------------|---|----------|
| Pirmdiena-Brokastis | | 15 | 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 |
| Kopā : | | | 15.4 | 14.2 | 48.2 379 |
| 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>"Bolonas mērce"</u> | *A01 | 80 gr. (+/- 10%) | 10.2 | 18.0 | 5.0 224 |
| <u>Durum pasta</u> | *A01 | 80 gr. (+/- 10%) | 2.8 | 1.5 | 18.9 100 |
| <u>Rīvīti kāposti ar garšaugiem</u> | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.5 | 4.6 40 |
| <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 : | | | 16.9 | 28.6 | 56.1 560 |
| Pirmdiena-Launags | | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Graudaugu pārslas ar pienu</u> | *A01,A07 | 180 gr. (+/- 10%) | 7.1 | 3.8 | 26.8 168 |
| <u>Skolas auglis-ābols</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 54 |
| Kopā : | | | 7.4 | 4.4 | 40.2 222 |
| Otrdiena-Brokastis | | 15 | 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 |
| Kopā : | | | 9.6 | 7.6 | 45.3 289 |
| Otrdiena-Pusdienas | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>"Mājas" solanka</u> | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 4.3 | 6.6 | 9.5 117 |
| <u>Cūkgaļas plovs</u> | | 140 gr. (+/- 10%) | 9.3 | 11.6 | 31.2 267 |
| <u>Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti</u> | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 1.9 | 3.0 31 |
| <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 |
| Kopā : | | | 15.6 | 20.3 | 58.4 501 |
| Otrdiena-Launags | | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | |
| <u>Kviešu maize ar sviestu, desu un gurķi</u> | *A01,A07 | 68 gr. (+/- 10%) | 5.2 | 8.2 | 19.3 169 |
| <u>Tēja</u> | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.4 | 0.1 | 8.3 32 |
| <u>Skolas auglis-ābols</u> | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 54 |
| Kopā : | | | 5.9 | 8.9 | 41.0 256 |
| Trešdiena-Brokastis | | 16 | 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 |
| Kopā : | | | 12.6 | 9.5 | 49.1 329 |

| Trešdiena-Pusdienas | | 14 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
|---|--------------|-------------------|-------------|---|-------------|------------|--|
| Skābētu kāpostu zupa ar krējumu | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 2.5 | 3.4 | 8.5 | 77 | |
| Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 9.8 | 14.3 | 2.6 | 179 | |
| Irdenie griķi | | 80 gr. (+/- 10%) | 4.0 | 1.1 | 19.9 | 105 | |
| Oranžie salāti | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.8 | 2.4 | 3.8 | 43 | |
| 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 : | | | 18.4 | 21.4 | 54.7 | 502 | |
| Trešdiena-Launags | | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 10.6 | 3.0 | 1.4 | 77 | |
| Saldskābmaize ar sviestu | *A01,A07 | 24 gr. (+/- 10%) | 1.2 | 3.5 | 9.1 | 75 | |
| Piparmētru tēja ar cukuru | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 5.3 | 21 | |
| Skolas auglis-ābols | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 54 | |
| Kopā : | | | 12.1 | 7.1 | 29.1 | 228 | |
| Ceturtdiena-Brokastis | | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Omlete | *A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 7.2 | 9.3 | 1.7 | 120 | |
| 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 : | | | 12.4 | 15.1 | 19.7 | 267 | |
| Ceturtdiena-Pusdienas | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem | *A09 | 150 gr. (+/- 10%) | 3.5 | 5.0 | 5.9 | 84 | |
| Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem | | 180 gr. (+/- 10%) | 9.6 | 11.8 | 22.5 | 239 | |
| Skābais krējums | *A07 | 10 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 2.0 | 0.3 | 21 | |
| Marinēts gurķis | | 30 gr. (+/- 10%) | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7 | |
| 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 : | | | 15.1 | 19.0 | 44.4 | 437 | |
| Ceturtdiena-Launags | | 17 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Risu biezputra | *A07 | 130 gr. (+/- 10%) | 3.3 | 3.5 | 18.5 | 118 | |
| Zemenu ķiselis | | 100 gr. (+/- 10%) | 0.2 | 0.1 | 9.0 | 38 | |
| Kopā : | | | 3.5 | 3.6 | 27.5 | 156 | |
| Piektdiena-Brokastis | | 15 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Četru graudu pārslu biezputra | *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 | |
| Kopā : | | | 13.1 | 8.7 | 49.4 | 316 | |
| Piektdiena-Pusdienas | | 13 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu | *A07,A09 | 150 gr. (+/- 10%) | 1.4 | 3.4 | 8.5 | 71 | |
| Zivju lodītes | *A03,A04,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 10.7 | 2.8 | 1.6 | 75 | |
| 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 | |
| Balto redīsu un puravu salāti ar krējumu | | 60 gr. (+/- 10%) | 0.9 | 2.6 | 2.8 | 38 | |
| 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 | 13.6 | 52.4 | 426 | |
| Piektdiena-Launags | | 18 | Svars | Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal. | | | |
| Smalkmaizīte | *A01 | 60 gr. (+/- 10%) | 3.7 | 6.8 | 36.6 | 224 | |
| Svaigs auglis-banāns | | 50 gr. (+/- 10%) | 0.6 | 0.1 | 10.9 | 44 | |
| Piparmētru tēja | | 150 gr. (+/- 10%) | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0 | |
| Kopā : | | | 4.3 | 6.9 | 47.5 | 268 | |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 180.1 | 188.9 | 662.9 | 5135 |