



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

No **21-marts-22**

Līdz **25-marts-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		30	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	28 gr. (+/- 10%)	4.4	7.7	8.3 122
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā:</b>			14.3	14.5	41.4 357
<b>Pirmdiena-Pusdienas</b>		28	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>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.1	14.5	29.5 294
<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>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
<b>Kopā:</b>			15.0	23.6	57.6 531
<b>Pirmdiena-Launags</b>		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiens ar krējumu</u>	*A07	55 gr. (+/- 10%)	8.3	2.3	1.1 61
<u>Graudu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	2.1	0.9	10.3 60
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<u>Auglis</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
<b>Kopā:</b>			11.1	3.8	30.4 196
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		33	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>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3 72
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<b>Kopā:</b>			6.5	4.7	40.2 227
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		35	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu</u>	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.0	5.5	11.8 109
<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>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.8	3.1	4.0 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>			18.9	24.9	60.5 553
<b>Otrdiena-Launags</b>		37	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena un ābolu sacepums</u>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.6	5.1	19.5 167
<u>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<b>Kopā:</b>			11.0	5.2	27.8 199
<b>Trešdiena-Brokastis</b>		30	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>Kliju maize ar sviestu, ar tomātu</u>	*A01,A07	28 gr. (+/- 10%)	2.2	3.2	8.6 74
<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>			12.9	15.3	41.4 351

Trešdiena-Pusdienas		28	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87	
Cāla šķiņķa kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	7.3	11.0	9.7	166	
Kartupeļu biezenis	*A07	120 gr. (+/- 10%)	2.6	2.1	16.5	99	
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	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
<b>Kopā :</b>			<b>13.3</b>	<b>19.6</b>	<b>53.3</b>	<b>470</b>	
Trešdiena-Launags		32	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	180 gr. (+/- 10%)	7.1	3.0	26.2	159	
Kliju maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.1	3.2	8.3	72	
Auglis		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
<b>Kopā :</b>			<b>9.5</b>	<b>6.7</b>	<b>45.2</b>	<b>275</b>	
Ceturtdiena-Brokastis		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Prosas biežputra		120 gr. (+/- 10%)	4.1	2.3	17.9	109	
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	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
<b>Kopā :</b>			<b>9.4</b>	<b>8.0</b>	<b>42.0</b>	<b>280</b>	
Ceturtdiena-Pusdienas		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa		150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130	
Cūkgaļas plovs		140 gr. (+/- 10%)	9.3	11.6	31.2	267	
Pekinas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	2.6	43	
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>16.6</b>	<b>20.3</b>	<b>65.2</b>	<b>526</b>	
Ceturtdiena-Launags		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rauga mīklas pufīgās pankūkas	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	5.5	8.6	28.8	217	
Ievārījums		10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.1	25	
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>6.2</b>	<b>9.2</b>	<b>54.0</b>	<b>317</b>	
Piektdiena-Brokastis		29	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Miežu putraimu biežputra	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	3.7	15.2	104	
Sviests	*A07	5 gr. (+/- 10%)	0.0	4.1	0.1	37	
Kviešu maize ar sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.3	2.9	8.1	62	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
<b>Kopā :</b>			<b>5.2</b>	<b>10.7</b>	<b>31.6</b>	<b>236</b>	
Piektdiena-Pusdienas		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Laša buljona zupa ar sezonas dārzeņiem	*A04,A09	150 gr. (+/- 10%)	4.2	9.0	12.4	149	
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		180 gr. (+/- 10%)	10.7	13.3	19.5	240	
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0.8	1.6	3.1	32	
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>17.2</b>	<b>24.0</b>	<b>49.6</b>	<b>508</b>	
Piektdiena-Launags		31	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.2	3.3	24.6	150	
Cepumi	*A01,A03,A07	20 gr. (+/- 10%)	1.5	2.9	14.1	90	
<b>Kopā :</b>			<b>7.8</b>	<b>6.2</b>	<b>38.7</b>	<b>240</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	174.7	196.7	679.0	5267