



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

No 23-maijs-22

Līdz 27-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		21	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>		19	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>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>Dažādu ogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5 35
<b>Kopā:</b>			15.1	24.3	58.1 523
<b>Pirmdiena-Launags</b>		23	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>		26	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>		24	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Veģetārā biešu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1 87
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5 93
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	3.3 47
<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>			14.8	23.5	69.2 563
<b>Otrdiena-Launags</b>		28	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>		25	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 svaigu gurķi</u>	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	2.3	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	41.4 352

Trešdiena-Pusdienas		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Dzelteno zirņu zupa			150 gr. (+/- 10%)	5.1	5.2	16.8	130
Sautēti cukgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Makaroni, vārīti	*A01		80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9	100
Pikantie biešu un gurķu salāti			60 gr. (+/- 10%)	0.6	1.8	4.6	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
			<b>Kopā :</b>	19.7	23.8	59.8	550
Trešdiena-Launags		27	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>	9.5	6.7	45.2	275
Ceturtdiena-Brokastis		25	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>	9.4	8.0	42.0	280
Ceturtdiena-Pusdienas		23	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
Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07		100 gr. (+/- 10%)	11.4	19.5	14.2	279
Vārīti kartupeli			120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87
Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07		60 gr. (+/- 10%)	0.8	0.5	3.0	18
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>	19.0	25.7	67.2	591
Ceturtdiena-Launags		27	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Rauga mīklas pufigās 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>	6.2	9.2	54.0	317
Piektdiena-Brokastis		25	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>	5.2	10.7	31.6	236
Piektdiena-Pusdienas		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	*A04,A09		150 gr. (+/- 10%)	4.4	4.2	8.6	92
Sautētas cukgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07		80 gr. (+/- 10%)	10.8	18.0	2.8	217
Tvaicēti rīsi			80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5	93
Dažādu dārzeņu salāti	*A09		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	3.3	37
Rudzu maize	*A01		20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss			150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
			<b>Kopā :</b>	19.4	25.1	51.4	533
Piektdiena-Launags		27	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>	7.8	6.2	38.7	240

---

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	181.8	206.8	698.5	<b>5440</b>