



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

23-sept.-21

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

Ceturtdiena-Brokastis		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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>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
			<b>Kopā:</b>	8.1	7.2	41.0	260

Ceturtdiena-Pusdienas		11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Biešu zupa ar gaļu un krējumu</u>	*A07		150 gr. (+/- 10%)	5.2	8.3	10.2	137
<u>Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm</u>	*A01,A03		60 gr. (+/- 10%)	8.2	11.2	5.9	156
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07		30 gr. (+/- 10%)	0.9	2.3	3.3	38
<u>Irdenie griķi</u>			80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9	105
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>	*A07		60 gr. (+/- 10%)	2.2	1.0	2.2	29
<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	8.0	33
			<b>Kopā:</b>	21.9	23.9	57.8	550

Ceturtdiena-Launags		13	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<u>Omlete</u>	*A03,A07		80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120
<u>Svaigu gurķu šķēlītes</u>			10 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	0.2	1
<u>Kliju maize ar sviestu</u>	*A01,A07		23 gr. (+/- 10%)	1.6	2.9	9.7	73
<u>Kefīrs</u>			150 gr. (+/- 10%)	4.5	3.0	6.8	72
<u>Svaigs auglis-ābols</u>			50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27
			<b>Kopā:</b>	13.6	15.5	25.0	292

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	43.7	46.7	123.8	1102