



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **25-apr.-22**

Līdz **29-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena-Brokastis		10	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		8	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 ar grauzdētām sēkliņām</u>		60 gr. (+/- 10%)	1.1	2.7	4.8 49
<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 :			17.3	28.9	56.3 569
Pirmdiena-Launags		12	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
Kopā :			4.4	9.0	35.7 236
Otrdiena-Brokastis		10	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	10 gr. (+/- 10%)	0.9	2.0	4.1 39
<u>Kakao ar pienu</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6 74
Kopā :			8.8	6.4	41.7 260
Otrdiena-Pusdienas		8	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>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.0	4.6 48
<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 :			16.0	20.0	67.9 539
Otrdiena-Launags		12	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>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.3 21
<u>Auglis</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
Kopā :			9.8	6.4	26.1 200
Trešdiena-Brokastis		10	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		8	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	
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
Rīvīti kāposti ar garšaugiem		60 gr. (+/- 10%)	0.8	2.5	4.6	40	
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 :			16.2	20.7	56.9	491	
Trešdiena-Launags		12	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		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7	43	
Kopā :			3.8	4.1	38.2	199	
Ceturtdiena-Brokastis		10	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	
Kopā :			6.4	7.2	38.2	241	
Ceturtdiena-Pusdienas		27	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	
Dārzeņu mērce	*A01	40 gr. (+/- 10%)	0.7	4.0	5.2	62	
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	
Kopā :			16.0	27.8	64.7	595	
Ceturtdiena-Launags		12	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	
Kopā :			5.7	7.9	38.0	279	
Piektdiena-Brokastis		11	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	
Kopā :			13.1	8.7	49.4	316	
Piektdiena-Pusdienas		28	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	
Balto redisu 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	
Kopā :			18.2	19.2	48.0	455	

Piekdiena-Launags	13	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
Kopā:			7.0	8.1	39.9	253

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	170.7	198.0	698.3	5343