



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA  
PII 3-6

No 31-janv.-22

Līdz 04-febr.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		6	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
<b>Kopā :</b>			15.4	14.2	48.2 379
<b>Pirmdiena-Pusdienas</b>		4	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
<b>Kopā :</b>			16.9	28.6	56.1 560
<b>Pirmdiena-Launags</b>		8	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>Tēja</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3 32
<b>Kopā :</b>			4.2	7.0	35.4 216
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		4	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	3.1	7.7 67
<b>Kopā :</b>			6.5	5.0	35.6 215
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	140 gr. (+/- 10%)	5.0	5.5	15.8 136
<u>Cūkgaļas plov</u>		150 gr. (+/- 10%)	9.9	12.4	33.5 286
<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
<b>Kopā :</b>			16.9	20.0	66.9 539
<b>Otrdiena-Launags</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Vārītu dārzeņu salāti</u>	*A03,A07	140 gr. (+/- 10%)	4.1	7.6	10.7 170
<u>Saldskābmaize ar sviestu</u>	*A01,A07	24 gr. (+/- 10%)	1.2	3.5	9.1 75
<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
<b>Kopā :</b>			6.0	11.9	41.5 332
<b>Trešdiena-Brokastis</b>		6	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	3.1	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
<b>Kopā :</b>			12.6	9.5	49.1 329

Trešdiena-Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	2.5	3.4	8.5	77	
Cūkgalas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.8	15.5	9.0	214	
Piena mērce	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	0.9	3.3	3.3	47	
Vārīti kartupeļi		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
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	
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46	
<b>Kopā :</b>			<b>17.9</b>	<b>25.0</b>	<b>61.7</b>	<b>562</b>	
Trešdiena-Launags		8	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	
<b>Kopā :</b>			<b>12.1</b>	<b>7.1</b>	<b>29.1</b>	<b>228</b>	
Ceturtdiena-Brokastis		21	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	7.2	9.3	1.7	120	
Kliju maize ar sviestu, ar tomātu	*A01,A07	38 gr. (+/- 10%)	2.3	3.2	8.8	76	
Kakao ar pienu		150 gr. (+/- 10%)	3.1	2.6	9.6	74	
<b>Kopā :</b>			<b>12.6</b>	<b>15.1</b>	<b>20.2</b>	<b>270</b>	
Ceturtdiena-Pusdienas		19	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vistas buljona zupa ar krāsainiem dārzeņiem	*A09	150 gr. (+/- 10%)	3.5	5.0	5.9	84	
Sautētas cūkgalas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196	
Irdenie griķi		80 gr. (+/- 10%)	4.0	1.1	19.9	105	
Biešu salāti ar vinegreta mērci		60 gr. (+/- 10%)	0.6	3.0	4.6	48	
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>20.4</b>	<b>24.8</b>	<b>47.8</b>	<b>518</b>	
Ceturtdiena-Launags		23	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Risu biežputra	*A07	130 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	18.5	118	
Zemenu ķīselis		100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.1	9.0	38	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
<b>Kopā :</b>			<b>3.8</b>	<b>4.2</b>	<b>40.9</b>	<b>210</b>	
Piektdiena-Brokastis		21	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	50 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	11.6	107	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96	
<b>Kopā :</b>			<b>15.2</b>	<b>10.7</b>	<b>52.5</b>	<b>356</b>	
Piektdiena-Pusdienas		19	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	
Smalcinātas baltās zivs filejas kotlete	*A01,A03,A04	60 gr. (+/- 10%)	9.1	8.2	9.4	147	
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	
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	
Ogu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3	34	
<b>Kopā :</b>			<b>16.0</b>	<b>18.9</b>	<b>61.2</b>	<b>503</b>	

Piekdiena-Launags	23	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Ābolu "Šarlote"	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	6.5	7.8	24.9	194
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32
Svaigs auglis-banāns		50 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	10.9	44
<b>Kopā:</b>			<b>7.5</b>	<b>7.9</b>	<b>44.1</b>	<b>270</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / ↓

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	184.0	209.9	690.3	5486