



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
PII 3-6

No **19-apr.-22**

Līdz **22-apr.-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Otrdiena-Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Piecu graudu pārslu biezputra</u>	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3.3	3.5	14.6 107
<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 :			14.6	15.3	46.4 382
Otrdiena-Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa</u>		150 gr. (+/- 10%)	3.4	3.9	8.7 83
<u>Malta cūkgala saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6 247
<u>Tvaicēti rīsi</u>		80 gr. (+/- 10%)	2.1	0.3	20.5 93
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.5	4.9 43
<u>Ogu morss</u>		120 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	6.3 34
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Kopā :			18.5	25.9	56.4 552
Otrdiena-Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Omlete</u>	*A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	6.3	8.2	1.5 105
<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
Kopā :			8.8	11.4	18.1 209
Trešdiena-Brokastis		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>Graudu maize ar sviestu</u>	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.6	3.2	7.7 67
<u>Kakao ar pienu</u>		250 gr. (+/- 10%)	5.1	4.3	16.1 124
Kopā :			11.0	9.9	46.4 320
Trešdiena-Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5.3	5.9	16.9 146
<u>Krēmīgie makaroni ar vistas galu un dārzeņiem</u>	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	10.2	9.6	29.4 242
<u>Burkānu-selerijas saknes salāti ar āboliem un krējumu</u>	*A07,A09	60 gr. (+/- 10%)	0.7	1.0	4.6 32
<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 :			17.7	16.6	70.7 518
Trešdiena-Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Biezpiena plācenīši</u>	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	11.4	5.0	10.1 134
<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
<u>Auglis</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.3	0.5	10.7 43
Kopā :			12.3	7.6	29.4 230
Ceturtdiena-Brokastis		6	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>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 :			12.3	8.7	48.6 318

Ceturtdiena-Pusdienas		4	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 cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	15.6	2.8	196	
Vārīti kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	2.5	0.0	18.4	87	
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	
Kopā :			18.8	22.6	46.3	490	

Ceturtdiena-Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar miežu putraimiem	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	5.1	4.8	18.7	134	
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	
Kopā :			7.5	8.4	37.7	249	

Piektdiena-Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3.5	2.8	17.9	115	
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 :			13.3	9.2	49.8	335	

Piektdiena-Pusdienas		4	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	
Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.6	16.3	9.4	225	
Makaroni, vārīti	*A01	80 gr. (+/- 10%)	2.8	1.5	18.9	100	
Pašgatavota tomātu mērce		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41	
Dažādu dārzeņu salāti 2		60 gr. (+/- 10%)	0.7	2.4	3.7	38	
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2	26	
Rāmkalnu sīrupu morss		120 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	11.5	46	
Kopā :			16.8	26.6	59.4	547	

Piektdiena-Launags		8	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Karstmaize ar sieru un desu	*A01,A03,A07,A10	60 gr. (+/- 10%)	7.0	12.7	14.0	196	
Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	8.3	32	
Auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
Kopā :			7.6	13.1	29.0	256	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	159.2	175.3	538.2	4406