



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No 16-maijs-22

Līdz 20-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0	224
Makaroni, vārīti	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
Rīvētu burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5	59
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			23.6	27.7	72.9	651
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			16.3	16.9	70.3	535
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	2.3	157
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3.8	0.4	24.8	122
Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4	59
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			21.3	21.1	64.2	543
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1	236
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3	151
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5	79
Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1	41
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			17.2	25.6	72.8	615
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250 gr. (+/- 10%)	13.4	16.4	31.2	332
Dažādu dārzeņu salāti	*A09	50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	2.8	30
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Kopā :			21.7	22.6	65.7	568

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / j

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	100.0	114.0	345.9	2912