



Ēdienkarte

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

No **29-nov.-21**
Līdz **03-dec.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
"Boloņas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	9.5	14.4	5.0	189
Durum pasta	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7	162
Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1.7	4.1	8.4	77
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 :	23.5	25.0	75.8	634
Otrdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
Irdenie griķi		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3	171
Biešu salāti ar vinegreta mērci		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	19.5	22.9	80.5	622
Trešdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Cūkgaļas plovcs		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70 gr. (+/- 10%)	2.0	2.2	4.0	45
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 :	23.0	22.9	80.3	632
Ceturtdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Viltotais zaķis	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	10.1	10.9	11.1	182
Vārīti kartupeļi		225 gr. (+/- 10%)	4.7	0.0	34.5	163
Piena mērce	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4	63
Skābētu kāpostu salāti ar garšaugiem		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.1	2.7	38
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	18.7	18.2	82.3	594
Piektdiena		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	80 gr. (+/- 10%)	7.7	12.1	3.3	153
Durum pasta	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4.2	2.2	28.3	150
Oranžie salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.9	2.8	4.4	50
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0	96
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		Kopā :	21.1	21.9	74.7	597

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.8	110.9	393.6	3079