



# Ēdienkarte

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

No **22-nov.-21**  
Līdz **26-nov.-21**

		Mācības	pasūlījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		11	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sezonas dārzenų veģetārā zupa	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.7	6.6	7.8	98
Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.2	14.5	29.9	296
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	5.6	53
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
<b>Kopā:</b>			15.4	24.1	59.5	541
<b>Otrdiena</b>		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Biešu zupa ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87
Cūkgaļas plovcs		160 gr. (+/- 10%)	10.6	13.2	35.7	305
Dažādu dārzenų salāti	*A09,A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	3.4	44
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
<b>Kopā:</b>			14.3	20.7	68.1	545
<b>Trešdiena</b>		13	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.6	13.0	100
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0	185
Tomātu mērce		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
Durum pasta	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3.5	1.8	23.6	125
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2.6	1.4	2.4	35
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Rāmkalnu sirupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
<b>Kopā:</b>			20.6	22.5	73.9	596
<b>Ceturtdiena</b>		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
Irdenie griķi		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
Biešu salāti ar vinegreta mērci		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.8	3.4	28.0	166
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā:</b>			24.0	24.5	84.1	645
<b>Piektdiena</b>		15	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu		200 gr. (+/- 10%)	11.4	14.0	21.7	263
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7
Biezpiena un vaniļas deserts	*A07,A12	70 gr. (+/- 10%)	9.1	3.7	11.3	117
Saldā dzērveņu mērce		130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
<b>Kopā:</b>			22.6	18.5	83.4	614

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	96.9	110.3	369.1	2941