



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (4)  
Kompleksā ēdienkarte (5.-9.kl.)

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

		Mācītājs	pasūtītājam	Iespējamais	Izmanto		
<b>Pirmdiena</b>		43	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sezonas dārzeņu veģetārā zupa	*A07,A09	250 gr. (+/- 10%)	2.9	10.9	13.0	163	
Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.9	18.1	37.4	371	
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	5.6	53	
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
<b>Kopā:</b>			<b>20.4</b>	<b>32.2</b>	<b>81.1</b>	<b>734</b>	
<b>Otrdiena</b>		48	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.0	7.5	16.9	146	
Cūkgaļas plovš		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381	
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	3.4	44	
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90	
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
<b>Kopā:</b>			<b>18.7</b>	<b>27.2</b>	<b>90.0</b>	<b>719</b>	
<b>Trešdiena</b>		38	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	4.8	17.4	134	
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	140 gr. (+/- 10%)	4.9	2.6	33.0	175	
Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	70 gr. (+/- 10%)	2.6	1.4	2.4	35	
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90	
Rāmkalnu sīrupu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2	77	
<b>Kopā:</b>			<b>24.2</b>	<b>24.5</b>	<b>98.8</b>	<b>737</b>	
<b>Ceturtdiena</b>		38	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5	264	
Irdenie griķi		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197	
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>			<b>28.0</b>	<b>28.8</b>	<b>93.5</b>	<b>737</b>	
<b>Piektdiena</b>		38	Svars	Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu		250 gr. (+/- 10%)	14.8	18.0	26.8	335	
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		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57	
Rudzu maize	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6	90	
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54	
<b>Kopā:</b>			<b>27.1</b>	<b>22.6</b>	<b>97.4</b>	<b>739</b>	

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Karte	118.4	135.3	460.7	3665