



Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (4)

Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl)

No 22-nov.-21

Līdz 26-nov.-21

		Mācības	pasūtīturam	Iespējamas	Izmēri
Pirmdiena		46	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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	220 gr. (+/- 10%)	15.3	19.9	41.2 408
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	*A12	70 gr. (+/- 10%)	1.0	2.9	5.6 53
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā:			22.8	34.1	91.1 810
Otrdiena		47	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biešu zupa ar krējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.0	7.5	16.9 146
Cūkgaļas plovš		220 gr. (+/- 10%)	14.5	18.2	49.1 420
Dažādu dārzeņu salāti	*A09,A12	100 gr. (+/- 10%)	1.4	4.1	4.9 63
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
Kopā:			21.5	30.2	102.2 814
Trešdiena		48	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.6	6.1	21.7 167
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	9.2	12.5	9.0 185
Tomātu mērce		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
Durum pasta	*A01	160 gr. (+/- 10%)	5.6	2.9	37.7 200
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
Kopā:			26.1	26.8	108.6 806
Ceturtdiena		49	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5 264
Irdenie griķi		180 gr. (+/- 10%)	9.1	2.4	44.7 237
Biešu salāti ar vinegreta mērci		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6 80
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
Kopā:			29.9	30.7	103.2 800
Piektdiena		50	Svars	Uzturvērtības porcija Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu		260 gr. (+/- 10%)	17.4	20.4	26.8 367
Marinētu gurķu šķēlītes		40 gr. (+/- 10%)	0.4	0.1	1.5 10
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	50 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	20.9 129
Skolas auglis-ābols		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā:			30.8	25.2	104.1 812

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Karte	131.1	147.0	509.1	4042