



Ēdienkarte

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

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sezonas dārzeņu veģetārā zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	150 gr. (+/- 10%)	1.7	6.6	7.8	98
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
<u>Irdenie griķi</u>		120 gr. (+/- 10%)	6.0	1.6	29.8	158
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	5.8	51
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			20.2	26.7	67.2	612
Otrdiena		36	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Vista karija mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	11.8	12.1	3.2	170
<u>Tvaicēti rīsi</u>		100 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	25.6	116
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.7	37
<u>Biezpiena un vaniļas deserts</u>	*A07,A12	70 gr. (+/- 10%)	9.1	3.7	11.3	117
<u>Saldā dzērveņu mērce</u>		130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			26.2	18.7	85.3	624
Trešdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Gurķu zupa ar grūbām un krējumu</u>	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3.3	3.6	13.0	100
<u>Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni)</u>		70 gr. (+/- 10%)	7.8	13.5	7.9	183
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		40 gr. (+/- 10%)	0.6	2.9	3.2	41
<u>Vārīti kartupeli</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6	131
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.7	3.6	1.7	41
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			17.5	23.8	76.1	605
Ceturtdiena		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	160 gr. (+/- 10%)	11.1	14.5	29.5	294
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
<u>Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu</u>	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.8	3.4	28.0	166
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
Kopā :			18.9	21.9	76.2	570
Piektdiena		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Veģetārā biešu zupa ar krējumu</u>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	1.2	4.5	10.1	87
<u>Cūkgaļas plov</u>		160 gr. (+/- 10%)	10.6	13.2	35.7	305
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	3.9	43
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3	52
<u>Ogu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9	43
Kopā :			14.1	20.8	65.9	530

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	96.9	111.9	370.6	2942