



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (4)  
Kompleksā ēdienkarte (10.-12.kl)

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sezonas dārzeņu veģetārā zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	250 gr. (+/- 10%)	2.9	10.9	13.0 163
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12.6	19.4	9.5 264
<u>Irdenie griķi</u>		160 gr. (+/- 10%)	8.1	2.1	39.7 210
<u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	5.8 51
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<b>Kopā :</b>			27.3	35.6	95.2 849
<b>Otrdiena</b>		38	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Vista karija mērcē</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	14.7	15.1	4.0 212
<u>Tvaičēti rīsi</u>		160 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	41.0 186
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2 53
<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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			32.6	22.9	111.4 804
<b>Trešdiena</b>		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Gurķu zupa ar grūbām un krējumu</u>	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	5.6	6.1	21.7 167
<u>Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši(slinkie titēni)</u>	*A07	70 gr. (+/- 10%)	7.8	13.5	7.9 183
<u>Pašgatavota tomātu mērce</u>		50 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	4.0 52
<u>Vārīti kartupeļi</u>		220 gr. (+/- 10%)	4.6	0.0	33.7 160
<u>Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbīšu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.0	5.1	2.4 58
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.2 77
<b>Kopā :</b>			22.4	28.6	105.5 800
<b>Ceturtdiena</b>		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	280 gr. (+/- 10%)	19.4	25.4	51.6 514
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.1	5.0	7.6 80
<u>Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu</u>	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	6.8	3.4	28.0 166
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			27.5	34.3	100.6 814
<b>Piektdiena</b>		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Veģetārā biešu zupa ar krējumu</u>	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2.0	7.5	16.9 146
<u>Cūkgaļas plovs</u>		230 gr. (+/- 10%)	15.2	19.0	51.3 439
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	5.6 61
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<b>Kopā :</b>			21.3	31.0	101.0 806

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	131.1	152.4	513.6	4072