



# Ēdienkarte

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

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
<b>Pirmdiena</b>		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Sezonas dārzeņu veģetārā zupa ar krējumu</u>	*A07,A09	200 gr. (+/- 10%)	2.3	8.8	10.4	131
<u>Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.1	15.5	7.6	211
<u>Irdenie griķi</u>		150 gr. (+/- 10%)	7.6	2.0	37.3	197
<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>	<b>23.7</b>	<b>29.4</b>	<b>88.2</b>	<b>750</b>
<b>Otrdiena</b>		37	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>Tvaicēti rīsi</u>		120 gr. (+/- 10%)	3.2	0.4	30.8	140
<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	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
<u>Skolas auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4	54
		<b>Kopā :</b>	<b>31.0</b>	<b>21.9</b>	<b>99.5</b>	<b>742</b>
<b>Trešdiena</b>		39	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Gurķu zupa ar grūbām un krējumu</u>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4.4	4.8	17.4	134
<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>		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	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>	<b>20.0</b>	<b>25.1</b>	<b>93.5</b>	<b>710</b>
<b>Ceturtdiena</b>		40	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.		
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	240 gr. (+/- 10%)	16.6	21.7	44.2	441
<u>Biešu salāti ar vinegreta mērci</u>		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.5	5.3	56
<u>Ābolu-dzērveņu debesmana 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
		<b>Kopā :</b>	<b>24.4</b>	<b>29.2</b>	<b>90.9</b>	<b>717</b>
<b>Piektdiena</b>		39	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 plov</u>		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6	381
<u>Dažādu dārzeņu salāti</u>	*A09	70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	3.9	43
<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>	<b>18.9</b>	<b>27.2</b>	<b>92.6</b>	<b>730</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	118.1	132.9	464.8	3648