



Ēdienkarte

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

No 23-maijs-22

Līdz 27-maijs-22

Kompleksa ēdiena kartis (gr. / kcal.)						
		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas	
Pirmdiena		41	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Sezonas dārzenų veģetārā zupa ar krējumu	*A07,A09	200 gr. (+/- 10%)	2.3	8.8	10.4	131
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	10.8	19.1	7.6	247
Irdenie griķi		140 gr. (+/- 10%)	7.1	1.8	34.8	184
Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70 gr. (+/- 10%)	0.8	2.9	5.8	51
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			23.9	32.9	85.7	772
Otrdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Vista karija mērcē	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	12.8	13.6	3.6	188
Vārīti kartupeļi		200 gr. (+/- 10%)	4.1	0.0	30.6	145
Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	3.7	37
Biezpiena un vaniļas deserts	*A07,A12	60 gr. (+/- 10%)	7.8	3.1	9.7	100
Saldā dzērveņu mērce		130 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	19.7	79
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Kopā :			29.8	19.0	92.3	705
Trešdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.9	7.4	15.7	146
Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0	197
Tvaicēti rīsi		160 gr. (+/- 10%)	4.2	0.5	41.0	186
Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		70 gr. (+/- 10%)	0.8	3.6	1.8	41
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4	58
Kopā :			21.4	27.0	94.6	731
Ceturtdiena		42	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem	*A01	220 gr. (+/- 10%)	15.2	19.9	40.5	404
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%)	6.2	3.3	24.6	150
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7	103
Kopā :			24.9	27.1	87.1	713
Piektdiena		43	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.		
Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1.6	6.0	13.5	117
Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		260 gr. (+/- 10%)	12.3	16.4	29.8	317
Dažādu dārzenų salāti	*A09	100 gr. (+/- 10%)	1.2	4.1	5.6	61
Rudzu maize	*A01	60 gr. (+/- 10%)	4.1	0.5	25.0	155
Ogu morss		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5	57
Kopā :			19.3	27.0	84.4	707

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / !

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	119.3	133.0	444.2	3628