



# Ēdienkarte

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

No **25-okt.-21**  
Līdz **29-okt.-21**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.9	18.1	37.4 371
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	5.0	6.2 79
<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	8.0 33
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		<b>Kopā :</b>	<b>23.5</b>	<b>27.3</b>	<b>69.0 629</b>
<b>Otrdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Tefteli krējuma-tomātu mērcē</u>	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	9.2	13.9	12.7 215
<u>Kartupeļu biezenis</u>	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3.8	3.2	24.8 148
<u>Krēmīgie biešu salāti</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	1.0	7.8 46
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		<b>Kopā :</b>	<b>16.0</b>	<b>18.9</b>	<b>81.5 571</b>
<b>Trešdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Irdenie griķi</u>		130 gr. (+/- 10%)	6.6	1.7	32.3 171
<u>Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci</u>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	5.2 53
<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	8.0 33
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		<b>Kopā :</b>	<b>25.5</b>	<b>23.6</b>	<b>67.8 601</b>
<b>Ceturtdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Cāļa šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		120 gr. (+/- 10%)	3.2	0.4	30.8 140
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
<u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>		100 gr. (+/- 10%)	1.8	4.6	8.0 82
<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
<u>Svaigs auglis-ābols</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
		<b>Kopā :</b>	<b>16.7</b>	<b>24.1</b>	<b>91.6 657</b>
<b>Piektdiena</b>		1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu</u>		200 gr. (+/- 10%)	11.4	14.0	21.7 263
<u>Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm</u>		100 gr. (+/- 10%)	3.4	4.0	3.0 66
<u>Rudzu maize</u>	*A01	35 gr. (+/- 10%)	2.4	0.3	14.6 90
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5 35
<u>Skolas piens</u>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
		<b>Kopā :</b>	<b>23.7</b>	<b>22.4</b>	<b>56.8 550</b>

\*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

: / ]

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	105.5	116.2	366.7	3009