



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (7)  
Kompleksā ēdienkarte (1.-4.kl.)

No 16-maijs-22

Līdz 20-maijs-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena</b>		17	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Mājas" solanka	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.3	6.6	9.5 117
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Smalkmaizīte	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8 239
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
Auglis		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
<b>Kopā :</b>			15.7	19.8	92.5 615
<b>Otrdiena</b>		20	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
"Bolonas mērce"	*A01	80 gr. (+/- 10%)	10.2	18.0	5.0 224
Makaroni, vārīti	*A01	130 gr. (+/- 10%)	4.6	2.4	30.7 162
Rīvētu burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5 59
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			23.6	27.7	72.9 651
<b>Trešdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	13.2	16.5	44.6 381
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1 7
Rudzu maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
<b>Kopā :</b>			16.3	16.9	70.3 535
<b>Ceturtdiena</b>		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Šmorēti vistas gabaliņi sezonas dārzeņu mērcē	*A07	70 gr. (+/- 10%)	8.6	12.5	2.3 157
Kartupeļu biezenis	*A07	180 gr. (+/- 10%)	3.8	0.4	24.8 122
Svaīgu kāpostu un burkānu salāti		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Rāmkalnu sīrupu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Skolas piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6.4	4.0	9.0 96
<b>Kopā :</b>			21.3	21.1	64.2 543
<b>Piektdiena</b>		10	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10.0	16.9	11.1 236
Tvaicēti rīsi		130 gr. (+/- 10%)	3.4	0.4	33.3 151
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1.5	5.5	5.5 79
Kīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.6	4.1 41
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
Ogu morss		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	7.9 43
<b>Kopā :</b>			17.1	25.6	70.2 601

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	93.9	111.1	370.1	2945