



Ēdienkarte

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

No **23-maijs-22**Līdz **27-maijs-22**

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
Pirmdiena		25	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu</u>	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	3.9	7.4	15.7 146
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Smalkmaizīte</u>	*A01,A03	80 gr. (+/- 10%)	3.2	8.4	37.8 239
<u>Ogu morss</u>		200 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	10.5 57
<u>Auglis</u>		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.6	13.4 54
Kopā :			9.0	16.5	85.7 547
Otrdiena		30	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Pasta ar maltu cūkgaļu un mix dārzeņiem</u>	*A01	200 gr. (+/- 10%)	13.8	18.1	36.9 367
<u>Svaigu kāpostu un burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.1	4.1	5.4 59
<u>Rudzu maize</u>	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.4	0.2	8.3 52
<u>Dažādu ogu dzēriens</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.1	0.0	8.5 35
Kopā :			16.4	22.4	59.1 513
Trešdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Cāla šķiņķa kotlete</u>	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	8.5	12.8	11.3 193
<u>Tvaicēti rīsi</u>		140 gr. (+/- 10%)	3.7	0.5	35.9 163
<u>Piena mērce</u>	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	1.2	4.4	4.4 63
<u>Rīvētu burkānu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	1.0	3.2	5.5 59
<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
Kopā :			15.7	21.1	79.8 587
Ceturtdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē</u>	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	9.7	15.1	5.0 197
<u>Makaroni, vārīti</u>	*A01	140 gr. (+/- 10%)	4.9	2.6	33.0 175
<u>Pikantie biešu un gurķu salāti</u>		80 gr. (+/- 10%)	0.8	2.4	6.1 50
<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	7.9 43
Kopā :			17.0	20.3	60.3 516
Piektdiena		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
<u>Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem</u>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	9.1	16.4	8.6 220
<u>Vārīti kartupeļi</u>		180 gr. (+/- 10%)	3.7	0.0	27.6 131
<u>Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti</u>	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.1	0.7	4.0 24
<u>Rudzu maize</u>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2.7	0.3	16.7 103
<u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>		150 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	14.4 58
Kopā :			16.7	17.4	71.2 536

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	74.8	97.7	356.1	2699