



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA (8)  
PII 1-2

No 17-janv.-22

Līdz 21-janv.-22

		Mainoties	pasūtījumam	Iespējamās	izmaiņas
<b>Pirmdiena-Brokastis</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.5	1.2	15.9 86
Ievārījums		5 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0 12
Kliju maize ar sviestu un sieru	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	2.5	5.4	3.9 75
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.0 18
<b>Kopā:</b>			5.3	6.6	26.8 190
<b>Pirmdiena-Pusdienas</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Kartupeļu zupa ar ziedkāpostiem		120 gr. (+/- 10%)	1.1	1.8	6.2 46
Skābais krējums	*A07	2 gr. (+/- 10%)	0.1	0.4	0.1 4
Pasta ar maltu cūkgalu un mix dārzeņiem	*A01	120 gr. (+/- 10%)	11.2	14.4	22.5 266
Divkrāsu kāpostu salāti ar āboliem, eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0.4	2.6	4.2 39
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2 26
<b>Kopā:</b>			13.3	19.3	37.1 381
<b>Pirmdiena-Launags</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	13.1	5.8	11.3 151
Kakao ar pienu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.0	1.7	7.1 52
<b>Kopā:</b>			15.1	7.5	18.4 204
<b>Otrdiena-Brokastis</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Auzu pārslu biezputra	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.1	2.1	13.2 84
Ievārījums		5 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0 12
Kviešu maize ar gaļas pastēti	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	3.8	6.0	8.8 104
Kumelīšu tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.0 16
<b>Kopā:</b>			6.9	8.2	29.0 216
<b>Otrdiena-Pusdienas</b>		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Vistas gaļas buljons ar grauzdīņiem	*A01	125 gr. (+/- 10%)	2.7	3.2	4.1 56
Sutināta cūkgala ar dārzeņiem mērcē	*A01,A07	60 gr. (+/- 10%)	7.5	10.4	3.9 139
Irdenie griki		60 gr. (+/- 10%)	3.0	0.8	14.9 79
Pekinas kāpostu salāti ar tomātu šķēlītēm		50 gr. (+/- 10%)	1.7	2.0	1.5 33
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2 26
Kefīrs	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.0	2.0	4.5 48
<b>Kopā:</b>			18.7	18.5	33.1 380
<b>Otrdiena-Launags</b>		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Jauktu vārītu dārzeņu salāti ar olu	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	3.5	5.5	7.3 97
Saldskābā maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1.2	0.3	9.0 46
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.0 18
<b>Kopā:</b>			5.0	5.8	20.4 161
<b>Trešdiena-Brokastis</b>		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.	
Dažādu putrainu asorti biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.4	3.5	15.5 108
Kliju maize ar zāļu sviestu	*A01,A07	18 gr. (+/- 10%)	1.2	2.8	7.3 60
Kafijas dzēriens ar pienu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1.2	0.8	5.9 36
<b>Kopā:</b>			5.9	7.1	28.7 204

Trešdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Gurķu zupa ar grūbām	*A01	120 gr. (+/- 10%)	1.5	1.3	10.3	61	
Skābais krējums	*A07	2 gr. (+/- 10%)	0.1	0.4	0.1	4	
Cāla šķiņķa kotlete	*A01,A03	60 gr. (+/- 10%)	8.2	11.6	9.7	175	
Kartupeļu biezenis	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1.7	1.5	11.0	66	
Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām		50 gr. (+/- 10%)	0.9	2.3	4.0	41	
Rudzu maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.7	0.1	4.2	26	
Karkadē dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.0	16	
<b>Kopā :</b>			<b>13.1</b>	<b>17.1</b>	<b>43.3</b>	<b>389</b>	
Trešdiena-Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	90 gr. (+/- 10%)	5.1	7.0	18.5	157	
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0.2	0.0	4.2	18	
Svaigs auglis		50 gr. (+/- 10%)	0.2	0.3	6.7	27	
<b>Kopā :</b>			<b>5.5</b>	<b>7.4</b>	<b>29.3</b>	<b>202</b>	
Ceturtdiena-Brokastis		4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Olu kultenis	*A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	6.3	7.1	1.7	97	
Rudzu maize ar sviestu	*A01,A07	23 gr. (+/- 10%)	1.4	2.6	8.4	74	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	4.0	18	
<b>Kopā :</b>			<b>8.0</b>	<b>9.8</b>	<b>14.1</b>	<b>188</b>	
Ceturtdiena-Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Baltās zivs filejas zupa ar sezonas dārzeņiem	*A04,A09	120 gr. (+/- 10%)	6.0	3.6	6.9	85	
Skābais krējums	*A07	2 gr. (+/- 10%)	0.1	0.4	0.1	4	
Sautēti sezonas dārzeņi ar cūkgaļu		120 gr. (+/- 10%)	9.0	10.4	12.1	181	
Marinētu gurķu šķēlītes		30 gr. (+/- 10%)	0.3	0.1	1.1	7	
Saldskābā maize	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.6	0.1	4.5	23	
Rāmkalnu sīrupu morss		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	9.6	38	
<b>Kopā :</b>			<b>16.0</b>	<b>14.5</b>	<b>34.3</b>	<b>339</b>	
Ceturtdiena-Launags		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4.7	2.7	22.4	135	
Kviešu maize ar ievārijumu	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1.3	0.4	14.1	65	
Grauzāmie burkāni		30 gr. (+/- 10%)	0.4	0.0	2.2	12	
<b>Kopā :</b>			<b>6.4</b>	<b>3.1</b>	<b>38.7</b>	<b>211</b>	
Piektdiena-Brokastis		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Prosas biežputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3.4	1.8	14.7	88	
Ievārijums		5 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	3.0	12	
Kliju maize ar sviestu, ar svaigu gurķi	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1.4	2.8	7.5	62	
Piparmētru tēja		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	4.0	16	
<b>Kopā :</b>			<b>4.7</b>	<b>4.6</b>	<b>29.2</b>	<b>179</b>	
Piektdiena-Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu	*A01,A03	126 gr. (+/- 10%)	2.2	3.8	9.3	80	
Skābais krējums	*A07	2 gr. (+/- 10%)	0.1	0.4	0.1	4	
Cūkgaļas plov		120 gr. (+/- 10%)	9.1	8.5	26.7	218	
Biešu salāti ar vinegreta mērci		50 gr. (+/- 10%)	0.6	2.1	3.9	37	
Rudzu maize pilngraudu	*A01	10 gr. (+/- 10%)	0.8	0.1	4.8	26	
Sulas dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0.0	0.0	5.4	22	
<b>Kopā :</b>			<b>12.7</b>	<b>14.9</b>	<b>50.3</b>	<b>388</b>	
Piektdiena-Launags		7	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Ābolu "Šarlote"	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	5.6	6.8	21.5	169	
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2.8	2.5	4.7	53	
<b>Kopā :</b>			<b>8.4</b>	<b>9.3</b>	<b>26.2</b>	<b>222</b>	

<b>Skolas piens un augļi</b>		8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Skolas piens</b>	*A07	600 gr. (+/- 10%)	19.2	12.0	27.0	288	
<b>Skolas auglis</b>		300 gr. (+/- 10%)	1.0	1.8	34.2	161	
<b>Kopā :</b>			20.2	13.8	61.2	449	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	165.2	167.3	520.0	4303