



Ēdienkarte

No	02-sept.-20
Līdz	04-sept.-20

Žaks-2 SIA
Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas
--

Trešdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē		80 gr. (+/- 10%)	10,9	17,8	7,5	242
Makaroni, vārīti	*A01	130 gr. (+/- 10%)	5,4	2,8	36,2	192
Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,5	7,3	60
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	12,4	54
Kopā :			19,5	23,6	72,2	590

Ceturtdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgaļas kotlete	*A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	10,3	15,4	7,8	218
Griki, vārīti		100 gr. (+/- 10%)	5,1	1,5	25,9	138
Piena mērce		40 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	3,1	33
Biešu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,1	8,8	78
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,4	42
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,8	9,8	48
Kopā :			19,5	23,8	74,5	598

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas gaļas plov		200 gr. (+/- 10%)	15,2	17,8	40,9	382
Svaigs tomāts		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	21
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
"Rāmkalnu" sīrupu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	18,8	75
Kopā :			17,3	18,3	72,1	520

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	56,3	65,7	218,8	1709

Piektdiena	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sautēti vistu šķinki	*A12	60 gr.(+/- 10%)	14,9	9,2	0,5	145
Rīsi,vārīti		130 gr.(+/- 10%)	4,3	0,6	44,2	199
Krējuma-tomātu mērce		40 gr.(+/- 10%)	0,6	3,6	1,9	48
Burkānu salāti ar ellu		100 gr.(+/- 10%)	1,2	4,1	10,6	89
Rudzu maize		20 gr.(+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Zemenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	10,6	43
Kopā :			22,2	17,8	76,6	566

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,5	115,5	363,7	3017



Ēdienkarte

No 02-sept.-20
Līdz 04-sept.-20

Žaks-2 SIA Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Trešdiena 2		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Malta cūkgala saldā krējuma mērcē		90 gr. (+/- 10%)	12,3	20,0	8,4	273
Makaroni, vārīti	*A01	160 gr. (+/- 10%)	6,7	3,4	44,6	236
Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,5	7,3	60
Rudzu maize		50 gr. (+/- 10%)	2,8	0,6	21,8	104
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	12,4	54
Kopā :			23,8	26,8	94,5	727
Ceturtdiena 2		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgalas kotlete	*A01, A03	70 gr. (+/- 10%)	10,3	15,4	7,8	218
Griki, vārīti		150 gr. (+/- 10%)	7,7	2,2	38,8	206
Piena mērce		50 gr. (+/- 10%)	1,1	2,3	3,9	41
Biešu salāti ar ellu		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,1	8,8	78
Rudzu maize		35 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	15,3	73
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,4	42
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,8	9,8	48
Kopā :			23,1	25,2	94,8	706
Piektdiena 2		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas galas plov		300 gr. (+/- 10%)	20,4	24,0	63,9	550
Svaigs tomāts		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	3,8	21
Rudzu maize		35 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	15,3	73
"Rāmkalnu" sīrupu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	18,8	75
Kopā :			23,4	24,6	101,7	720

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	70.2		76.7		291.0		2153

Piektdiena	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sautēti vistu šķinki	*A12	80 gr.(+/- 10%)	19,9	12,3	0,7	194
Rīsi,vārīti		180 gr.(+/- 10%)	6,0	0,9	61,2	276
Krējuma-tomātu mērce		70 gr.(+/- 10%)	1,0	6,3	3,3	84
Burkānu salāti ar ellu		100 gr.(+/- 10%)	1,2	4,1	10,6	89
Rudzu maize		35 gr.(+/- 10%)	1,9	0,5	15,3	73
Zemenu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	10,6	43
Kopā :			30,1	24,0	101,7	758

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	136,2	133,4	452,8	3631



Ēdienkarte

No 07-sept.-20

Līdz 11-sept.-20

Žaks-2 SIA Kompleksās pusdienas (1.-4. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Pirmdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar galu un dārzeņiem	*A01	180 gr. (+/- 10%)	13,8	16,0	34,3	345
Svaigu kāpostu-gurku-tomātu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,1	5,5	65
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	8,8	38
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106
Kopā :			22,4	25,4	66,7	596
Otrdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tefteli krējuma-tomātu mērcē		90 gr. (+/- 10%)	9,9	14,9	12,4	243
Kartupelu biezenis		250 gr. (+/- 10%)	5,5	4,5	34,2	205
Biešu-ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,2	2,2	12,9	76
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Ābolu sulas dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,4	42
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,8	9,8	48
Kopā :			18,3	22,7	88,3	657
Trešdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cepta vistas fileja	*A03	60 gr. (+/- 10%)	12,9	8,6	7,5	159
Makaroni, vārīti	*A01	100 gr. (+/- 10%)	4,2	2,1	27,9	147
Piena mērce		40 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	3,1	33
Kolrābju un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0,5	3,0	6,0	55
Upenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	9,3	41
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106
Kopā :			24,5	20,7	63,3	541
Ceturtdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	10,0	20,1	4,4	244
Griķi, vārīti		130 gr. (+/- 10%)	6,7	1,9	33,7	179
Kīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papri		100 gr. (+/- 10%)	3,7	1,6	3,1	49
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42
Karkadē dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	9,4	38
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106
Kopā :			27,1	28,9	68,7	657



Ēdienkarte

No 07-sept.-20

Līdz 11-sept.-20

Žaks-2 SIA Kompleksās pusdienas (5.-9. kl.)

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Pirmdienā		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	19,2	22,2	47,6	479	
Svaigu kāpostu-gurku-tomātu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,1	5,5	65	
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42	
Dzērvenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	8,8	38	
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106	
Kopā :			27,7	31,6	80,0	730	
Otrdienā		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Tefteli krējuma-tomātu mērcē		100 gr. (+/- 10%)	10,2	16,5	14,4	268	
Kartupelu biezenis		250 gr. (+/- 10%)	5,5	4,5	34,2	205	
Biešu-ābolu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,2	2,2	12,9	76	
Rudzu maize		35 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	15,3	73	
Ābolu sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	13,9	56	
Auglis(ābols)		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā :			19,5	24,4	100,3	727	
Trešdienā		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cepta vistas fileja	*A03	70 gr. (+/- 10%)	15,1	10,1	8,8	186	
Makaroni, vārīti	*A01	150 gr. (+/- 10%)	6,2	3,2	41,8	221	
Piena mērce		50 gr. (+/- 10%)	1,1	2,3	3,9	41	
Kolrābju un burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0,5	3,0	6,0	55	
Upenu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	12,4	54	
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42	
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106	
Kopā :			30,2	24,0	91,1	705	
Ceturtdienā		2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Cūkgalas gulašs ar dārzeņiem		80 gr. (+/- 10%)	10,0	20,1	4,4	244	
Griķi, vārīti		160 gr. (+/- 10%)	8,2	2,4	41,4	220	
Kīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papri		100 gr. (+/- 10%)	3,7	1,6	3,1	49	
Rudzu maize		20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,3	8,7	42	
Karkadē dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	12,5	50	
Piens		200 gr. (+/- 10%)	5,6	5,0	9,4	106	
Kopā :			28,6	29,3	79,6	711	