



# Ēdienkarte

Žaks 2 SIA(10)  
Bezglutēna ēdienkarte (5.-9.kl.)

No **30-maijs-22**Līdz **31-maijs-22**

Mainoties pasūtījumam iespējamās izmaiņas

| Pirmdiena   | 11 | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |            |
|---|----|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
|   |    |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.      |
| <u>Malta kūgļa saldā krējuma mērcē (bez miltiem) *A07</u> |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 9.3                   | 15.4        | 8.7          | 211        |
| <u>Tvaicēti rīsi</u>                                      |    | 200 gr. (+/- 10%) | 5.3                   | 0.7         | 51.3         | 233        |
| <u>Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem</u>   |    | 80 gr. (+/- 10%)  | 1.0                   | 3.3         | 6.6          | 58         |
| <u>Ogu morss</u>  |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.1                   | 0.0         | 10.5         | 57         |
| <u>Rīsu galete</u>  |    | 40 gr. (+/- 10%)  | 3.5                   | 0.8         | 33.2         | 152        |
| <b>Kopā :</b>   |    |                   | <b>19.2</b>           | <b>20.1</b> | <b>110.2</b> | <b>710</b> |

| Otrdiena   | 11 | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |            |
|--|----|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
|  |    |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.      |
| <u>Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru *A07</u> |    | 250 gr. (+/- 10%) | 11.7                  | 20.7        | 57.2         | 464        |
| <u>Rīvētu burkānu salāti ar grauzdētām sēkliņām</u>      |    | 100 gr. (+/- 10%) | 1.8                   | 4.6         | 8.0          | 82         |
| <u>Rīsu galete</u>                                       |    | 30 gr. (+/- 10%)  | 2.6                   | 0.6         | 24.9         | 114        |
| <u>Rāmkalnu sīrupu morss</u>                             |    | 200 gr. (+/- 10%) | 0.0                   | 0.0         | 19.2         | 77         |
| <b>Kopā :</b>  |    |                   | <b>16.2</b>           | <b>25.9</b> | <b>109.3</b> | <b>737</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 35.4    | 46.0    | 219.5      | 1447    |