



Ēdienkarte "3. nedēļa":

14. oktobris - 18. oktobris

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 200g	6,67	7,47	18,36	167,32
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 90g	10,04	7,82	4,14	127,15
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 130g	4,30	7,43	34,89	223,62
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upēņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		25,40	31,94	103,58	803,36
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 200g	7,52	7,14	12,15	142,90
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 30g	0,50	5,71	1,51	59,42
A7	Rīsi, irdenie 120g	2,95	1,90	32,48	158,78
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,28	26,48	103,70	746,23
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 200g	7,32	3,11	10,03	97,33
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	16,94	10,86	36,77	312,57
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		33,60	27,06	69,94	657,67
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 200g	8,73	8,03	11,13	151,72
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plovš 180g	13,19	9,78	42,83	312,08
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		26,71	28,25	81,76	688,10
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 200g	3,76	5,16	16,61	127,94
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 70g	7,63	6,33	3,70	102,29
	Kartupeļi vārīti 150g	3,08	3,07	27,72	150,82
A3	Bietes ar ķiplokiem un majonēzi 100g	1,87	6,80	11,59	114,98
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,41	27,92	81,11	665,31

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti



Ēdienkarte "3. nedēļa":

14. oktobris - 18. oktobris

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauri Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		5. - 9. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 250g	8,34	9,34	22,94	209,16
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 90g	10,04	7,82	4,14	127,15
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 180g	5,95	10,29	48,31	309,62
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upēņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		30,79	38,22	134,88	
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 150g	3,69	2,37	40,60	198,48
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,30	34,10	129,16	936,75
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 250g	9,15	3,88	12,53	121,66
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	16,94	10,86	36,77	312,57
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		37,50	29,39	85,74	757,49
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 250g	10,92	10,04	13,91	189,65
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plov 200g	14,65	10,87	47,58	346,76
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		32,43	32,90	102,59	836,19
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 90g	9,82	8,13	4,76	131,52
	Kartupeļi vārīti 180g	3,69	3,69	33,26	180,98
A3	Bietes ar ķiplokiem un majonēzi 100g	1,87	6,80	11,59	114,98
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,21	33,19	105,15	832,16

Klases	Olb.v.	Tauri	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti



Ēdienkarte "3. nedēļa":

14. oktobris - 18. oktobris

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		10. - 12. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 250g	8,34	9,34	22,94	209,16
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 120g	13,39	10,43	5,52	169,53
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 180g	5,95	10,29	48,31	309,62
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upēņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		34,14	40,83	136,26	
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 150g	3,69	2,37	40,60	198,48
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,30	34,10	129,16	936,75
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 250g	9,15	3,88	12,53	121,66
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g	20,32	13,03	44,13	375,09
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		31,56	93,09	820,00	
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 250g	10,92	10,04	13,91	189,65
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plovš 200g	14,65	10,87	47,58	346,76
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		32,43	32,90	102,59	836,19
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 90g	9,82	8,13	4,76	131,52
	Kartupeļi vārīti 180g	3,69	3,69	33,26	180,98
A3	Bietes ar ķiplokiem un majonēzi 100g	1,87	6,80	11,59	114,98
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,21	33,19	105,15	832,16

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; * *A 07- Piens un tā produkti



SIA "Jaunais averss"

Baložu vidusskola

Saskaņots: 09.10.2024

Ēdienkarte "3. nedēļa":

14. oktobris - 18. oktobris

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klašu launags			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Cīsiņi, vārīti 50g	9,26	5,86	0,37	91,22
A1	Sēkliņu maize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
	Karkadē tēja 200g	0,30	0,08	4,02	17,96
		11,65	10,85	17,80	215,43
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A7	Piena zupa ar nūdelēm 200g	5,45	4,45	17,17	130,57
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
	levārijums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
		7,58	6,01	44,88	263,97
1169/2011:	3-trešdiena				
A3A10	Dārzeņu salāti ar desu 120g	4,63	13,02	11,66	182,34
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	18,19	74,65
A1	Rudzu maize 15g	1,04	0,78	6,65	37,74
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
		6,00	18,00	36,53	332,11
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Sviestmaize ar sieru un desu 80g	6,45	11,62	16,83	197,67
	Auglis 50g	0,20	0,15	5,45	23,95
	Augļu tēja 200g	0,05	0,00	7,89	31,75
		6,70	11,77	30,16	253,37

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 03- Olas un to produkti *A 09- Selerijas un to produkti; *A 04- Zivis un to produkti; *A 07- Piens un tā produkti