



SIA "Jaunais averss"

Baložu vidusskola

Saskaņots: 27.11.2024

Ēdienkarte "2. nedēļa":

02. decembris - 06. decembris

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
2. nedēļa ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 200g	3,76	5,16	16,61	127,94
	Boloņas mērce 100g	11,61	10,22	3,54	152,56
A1	Vārīti makaroni 150g	4,35	4,51	30,20	178,79
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 100g	1,82	5,10	6,46	79,05
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,74	26,61	86,74	681,45
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3A7	Cūkgaļas kotlete 70g	12,33	6,15	9,06	140,94
	Pērļu grūbas 150g	3,92	2,92	30,98	165,89
A1A7	Saldā krējuma mērce 50g	0,88	5,56	4,64	72,16
	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100g	1,68	5,10	7,43	82,26
A7	Biezpiena krems 60g	8,61	7,98	7,38	135,84
	Ogu ķīselis 100g	0,12	0,06	11,26	46,06
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		29,75	29,35	84,77	722,25
1169/2011:	3-trešdiena				
	Šķelto zirnīšu zupa 200g	6,29	4,90	14,78	128,42
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 200g	13,74	10,79	43,12	324,52
	Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 100g	0,97	5,03	13,30	102,33
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,22	22,44	94,20	671,68
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Borščs 200g	2,15	5,38	9,85	96,37
A1A3	Cepta zivs fileja 60g	10,47	7,29	2,40	117,12
	Kartupeļi vārīti 150g	3,08	3,07	27,72	150,82
A1A7	Piena mērce 30g	0,70	2,80	2,40	37,58
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		18,73	20,16	74,38	553,86
1169/2011:	5-piektdiena				
A1	Rasoļņiks 200g	4,49	8,01	15,93	153,74
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 90g	14,64	5,55	3,59	122,89
	Vārīti griķi 150g	6,06	2,81	32,65	180,16
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	18,19	74,65
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		28,87	23,10	92,05	691,60

Klases	Olb.v.	Tauki	Oglh.	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

1.-9.klasei papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.

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



SIA "Jaunais averss"

Baložu vidusskola

Saskaņots: 27.11.2024

Ēdienkarte "2. nedēļa":

02. decembris - 06. decembris

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
2. nedēļa _____ 5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
	Boloņas mērce 100g	11,61	10,22	3,54	152,56
A1	Vārīti makaroni 150g	4,35	4,51	30,20	178,79
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 100g	1,82	5,10	6,46	79,05
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		26,75	29,46	104,19	788,91
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3A7	Cūkgaļas kotlete 70g	12,33	6,15	9,06	140,94
	Pērļu grūbas 200g	5,23	3,90	41,30	221,19
A1A7	Saldā krējuma mērce 50g	0,88	5,56	4,64	72,16
	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100g	1,68	5,10	7,43	82,26
	Ogu ķīselis 100g	0,12	0,06	11,26	46,06
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
A7	Biezpiena krems 50g	7,18	6,65	6,15	113,20
		29,62	29,00	93,87	754,91
1169/2011:	3-trešdiena				
	Šķelto zirniņu zupa 250g	7,87	6,13	18,48	160,53
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 250g	17,17	13,49	53,89	405,65
	Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 100g	0,97	5,03	13,30	102,33
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		30,30	27,93	121,96	860,40
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Borščs 250g	2,68	6,72	12,31	120,46
A1A3	Cepta zivs fileja 60g	10,47	7,29	2,40	117,12
	Kartupeļi vārīti 250g	5,13	5,12	46,20	251,36
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		21,78	25,42	96,92	703,55
1169/2011:	5-piektdiena				
A1	Rasoļņiks 250g	5,62	10,01	19,91	192,17
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 120g	19,51	7,40	4,79	163,85
	Vārīti griķi 150g	6,06	2,81	32,65	180,16
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	18,19	74,65
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		36,94	28,51	110,52	846,48

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

1.-9.klasei papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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: 27.11.2024

Ēdienkarte "2. nedēļa":

02. decembris - 06. decembris

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
2. nedēļa _____ 10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
	Boloņas mērce 100g	11,61	10,22	3,54	152,56
A1	Vārīti makaroni 200g	5,80	6,02	40,26	238,39
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu 100g	1,82	5,10	6,46	79,05
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,20	30,97	114,25	848,51
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3A7	Cūkgaļas kotlete 90g	15,85	7,91	11,65	181,21
	Pērļu grūbas 250g	6,54	4,87	51,63	276,49
A1A7	Saldā krējuma mērce 50g	0,88	5,56	4,64	72,16
	Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem 100g	1,68	5,10	7,43	82,26
A7	Biezpiena krems 50g	7,18	6,65	6,15	113,20
	Ogu ķīselis 100g	0,12	0,06	11,26	46,06
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		34,45	31,73	106,78	850,48
1169/2011:	3-trešdiena				
	Šķelto zirniņu zupa 250g	7,87	6,13	18,48	160,53
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 300g	20,60	16,19	64,67	486,78
	Ķīnas kāposti ar bietēm un eļļu 100g	0,97	5,03	13,30	102,33
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		33,74	30,62	132,74	941,53
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Borščs 250g	2,68	6,72	12,31	120,46
A1A3	Cepta zivs fileja 90g	15,71	10,94	3,60	175,68
	Kartupeļi vārīti 300g	6,15	6,14	55,43	301,63
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		28,05	30,09	107,36	812,38
1169/2011:	5-piektdiena				
A1	Rasoļņiks 250g	5,62	10,01	19,91	192,17
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 120g	19,51	7,40	4,79	163,85
	Vārīti griķi 150g	6,06	2,81	32,65	180,16
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	18,19	74,65
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		36,94	28,51	110,52	846,48

Klases	Olb.v.	Tauki	Oglh.	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

1.-9.klasei papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.

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



SIA "Jaunais averss"

Baložu vidusskola

Saskaņots: 27.11.2024

Ēdienkarte "2. nedēļa":

02. decembris - 06. decembris

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

2. nedēļa _____ 1. - 4. klašu launags

1169/2011:	1-pirmdiena				
A7	Piena zupa ar rīsiem 200g	7,10	4,95	26,39	178,49
A1	Sēkliņu maize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
A7	Sviests 3g	0,02	2,48	0,02	22,43
	Vārīta desa 30g	3,74	3,41	1,04	49,76
		12,91	11,63	40,82	319,56
1169/2011:	2-otrdiena				
	Kukurūzas pārslas 50g	3,20	1,55	42,00	194,75
A7	Piens 200g	6,00	5,00	9,40	106,60
	Bumbieris 100g	0,40	0,30	10,90	47,90
		9,60	6,85	62,30	349,25
1169/2011:	3-trešdiena				
A1	Mafins 60g	3,90	15,12	29,76	270,72
A7	Piens 200g	6,00	5,00	9,40	106,60
	Banāns 50g	0,75	0,05	10,90	47,05
		10,65	20,17	50,06	424,37
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 200g	6,03	12,66	38,30	291,29
	Tēja 200g	0,40	0,09	5,08	22,71
		6,43	12,75	43,38	314,00

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

1.-9.klasei papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKĀVĒŠANĀS 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