



Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klase			
1169/2011:		1-pirmdiena 20.01.2025			
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 200g	5,17	5,41	18,36	142,81
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Maltā gaļa ar mērci 90g	9,22	7,97	4,86	128,04
	Vārīti griķi 130g	5,25	2,44	28,30	156,14
A3A7A10	Kāpostu-burkānu salāti ar citronu mērci 100g	1,68	3,10	7,70	65,40
	Augļu kompots 200g	0,42	0,12	14,94	62,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		24,23	24,35	87,90	667,68
1169/2011:		2-otrdiena 21.01.2025			
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 200g	7,52	7,14	12,15	142,90
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3A7	Teftelji mērcē 60g	6,26	6,75	9,37	123,28
	Vārīti kartupeļi 120g	2,47	4,43	22,19	138,49
	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
		20,69	28,79	80,57	664,11
1169/2011:		3-trešdiena 22.01.2025			
A1	Skābu kāpostu zupa veģetārā 200g	2,79	4,13	12,67	99,01
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	15,79	16,68	32,27	342,39
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		21,49	28,63	59,74	582,64
1169/2011:		4-ceturtdiena 23.01.2025			
	Pupiņu zupa 200g	7,86	5,62	12,01	130,05
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 180g	5,41	12,04	34,44	267,78
	Burkānu salāti ar citrona-eļļas mērci 100g	1,32	5,10	9,40	88,74
	Augļu-ogu dzēriens 200g	0,00	0,00	14,71	58,84
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		17,08	28,07	84,31	658,17
1169/2011:		5-piektdiena 24.01.2025			
	Soļanka mājas 200g	8,73	8,03	11,13	151,72
A1A3A7	Rauga pankūkas 90g	7,21	6,70	40,03	249,25
	levārījums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		18,22	16,45	84,98	560,81

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



Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		5. - 9. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena 20.01.2025				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 250g	6,47	6,76	22,94	178,52
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Maltā gaļa ar mērci 90g	9,22	7,97	4,86	128,04
	Vārīti griķi 180g	7,27	3,38	39,18	216,19
A3A7A10	Kāpostu-burkānu salāti ar citronu mērci 100g	1,68	3,10	7,70	65,40
	Augļu kompots 200g	0,42	0,12	14,94	62,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		29,62	28,20	116,66	838,91
1169/2011:	2-otrdiena 21.01.2025				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3A7	Teftelji mērcē 60g	6,26	6,75	9,37	123,28
	Vārīti kartupeļi 150g	3,09	5,53	27,74	173,11
	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
		25,25	33,24	102,45	809,94
1169/2011:	3-trešdiena 22.01.2025				
A1	Skābu kāpostu zupa veģetārā 250g	3,49	5,16	15,83	123,76
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g	18,95	20,02	38,73	410,86
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		27,56	35,81	82,81	763,78
1169/2011:	4-ceturtdiena 23.01.2025				
	Pupiņu zupa 250g	9,83	7,02	15,02	162,56
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 180g	5,41	12,04	34,44	267,78
	Burkānu salāti ar citrona-eļļas mērci 100g	1,32	5,10	9,40	88,74
	Augļu-ogu dzēriens 200g	0,00	0,00	14,71	58,84
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		21,11	31,03	100,61	766,17
1169/2011:	5-piektdiena 24.01.2025				
	Soļanka mājas 250g	10,92	10,04	13,91	189,65
A1A3A7	Rauga pankūkas 120g	9,61	8,93	53,37	332,33
	levārijums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		24,87	22,25	114,39	757,30

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



Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		10. - 12. klase			
1169/2011:		1-pirmdiena 20.01.2025			
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 250g	6,47	6,76	22,94	178,52
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Maltā gaļa ar mērci 120g	12,30	10,63	6,47	170,72
	Vārīti griķi 180g	7,27	3,38	39,18	216,19
A3A7A10	Kāpostu-burkānu salāti ar citronu mērci 100g	1,68	3,10	7,70	65,40
	Augļu kompots 200g	0,42	0,12	14,94	62,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		32,69	30,86	118,28	881,59
1169/2011:		2-otrdiena 21.01.2025			
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3A7	Teftelji mērcē 60g	6,26	6,75	9,37	123,28
	Vārīti kartupeļi 150g	3,09	5,53	27,74	173,11
	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
		25,25	33,24	102,45	809,94
1169/2011:		3-trešdiena 22.01.2025			
A1	Skābu kāpostu zupa veģetārā 250g	3,49	5,16	15,83	123,76
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 350g	22,11	23,35	45,18	479,34
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Ūdens ar citronu 200g	0,14	0,02	0,74	3,62
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		30,72	39,15	89,26	832,25
1169/2011:		4-ceturtdiena 23.01.2025			
	Pupiņu zupa 250g	9,83	7,02	15,02	162,56
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 250g	7,51	16,73	47,83	371,91
	Burkānu salāti ar citrona-eļļas mērci 100g	1,32	5,10	9,40	88,74
	Augļu-ogu dzēriens 200g	0,00	0,00	14,71	58,84
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		23,22	35,71	114,00	870,30
1169/2011:		5-piektdiena 24.01.2025			
	Soļanka mājas 250g	10,92	10,04	13,91	189,65
A1A3A7	Rauga pankūkas 180g	14,42	13,40	80,06	498,49
	levārijums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Ābolu kompots 200g	0,16	0,16	9,71	40,92
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		29,68	26,71	141,08	923,47

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"

Ēdienkarte "3. nedēļa":

20.01.2025 - 24.01.2025

Baložu vidusskola

Saskaņots: 15.01.2025

Apstiprinu: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klašu launags			
1169/2011:	1-pirmdiena	20.01.2025			
A1A3A7	Smalkmaizīte 60g	7,64	9,90	21,80	206,93
	Karkadē tēja 150g	0,23	0,06	3,91	17,06
	Auglis 80g	0,32	0,24	8,72	38,32
		8,19	10,20	34,44	262,31
1169/2011:	2-otrdiena	21.01.2025			
A1A7	Piena zupa ar nūdelēm 200g	5,45	4,45	17,17	130,57
A1	Graudu maize 15g	1,34	0,26	9,21	44,48
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
A1	Auzu cepumi 17g	0,32	0,42	2,63	15,58
		7,13	9,25	29,05	228,01
1169/2011:	3-trešdiena	22.01.2025			
A3A10	Dārzeņu salāti ar desu 120g	4,63	13,02	11,66	182,34
	Karkadē dzēriens 150g	0,23	0,06	3,91	17,06
A1	Rudzu maize 15g	1,04	0,78	6,65	37,74
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
		5,92	17,98	22,26	274,53
1169/2011:	4-ceturtdiena	23.01.2025			
A1A3A7	Biezpiena plācenīši 80g	12,73	8,30	18,69	200,33
	levārijums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Tēja 150g	0,30	0,06	3,81	17,03
		13,07	8,36	33,32	260,80

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