



SIA "Jaunais averss"

Baložu vidusskola

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Trešā nedēļa, ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1	Skābu kāpostu zupa 200g	2,72	10,66	12,12	155,25
A7	Krējums 5g	0,14	1,00	0,16	10,20
A1A3	Gulašs 75g	8,14	6,41	3,08	102,57
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 120g	5,52	3,79	32,21	185,02
	Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		19,08	22,52	79,81	598,27
1169/2011:	2-otrdiena				
	Soļanka mājas 200g	8,73	16,02	11,13	223,65
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1A3A7	Biezpiena plācenīši 80g	12,73	8,30	18,69	200,33
	levārijums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,06	0,06	36,00	144,78
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		24,38	27,02	94,80	719,92
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs 200g	2,15	4,38	9,85	87,38
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
	Dārzeņu sautējums 200g	7,20	18,20	28,46	306,44
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		14,15	25,91	80,88	613,31
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 200g	7,52	11,13	12,15	178,87
A1A3A7	Liellopa un cūkgaļas rullīši 50g	7,70	5,09	9,27	113,69
A1A7	Tomātu mērce 30g	0,50	5,71	1,51	59,42
A7	Rīsi, irdenie 150g	3,69	2,37	40,60	198,48
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		23,23	27,75	101,20	747,45
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa 200g	3,58	4,82	16,61	124,10
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeniņiem un sarkano mērci 75g	8,18	8,00	3,97	120,56
	Griķi, vārīti (irdeni) 120g	5,32	6,31	28,61	192,47
	Bietes ar ķiplokiem 55g	1,06	4,47	6,40	70,12
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		20,69	24,26	85,66	643,79

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

Papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeni

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

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Trešā nedēļa, ___5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdienā				
A1	Skābu kāpostu zupa 250g	3,40	13,32	15,15	194,07
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1A3	Gulašs 100g	10,86	8,54	4,11	136,76
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 150g	6,90	4,74	40,26	231,27
	Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		23,99	29,27	92,08	727,73
1169/2011:	2-otrdiena				
	Soļanka mājas 250g	10,92	20,03	13,91	279,57
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1A3A7	Biezpiena plācenīši 120g	19,09	12,45	28,03	300,50
	levārijums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,06	0,06	36,00	144,78
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		32,93	35,18	106,92	876,00
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs 250g	2,68	5,47	12,31	109,22
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
	Dārzeņu sautējums 250g	9,00	22,75	35,57	383,05
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		16,49	31,56	90,45	711,76
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	13,92	15,18	223,58
A1A3A7	Liellopa un cūkgaļas rullīši 50g	7,70	5,09	9,27	113,69
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 180g	4,42	2,84	48,72	238,17
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		26,18	34,81	113,36	871,47
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa 250g	4,47	6,02	20,76	155,12
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 75g	8,18	8,00	3,97	120,56
	Griķi, vārīti (irdeni) 180g	7,98	9,46	42,91	288,71
	Bietes ar ķiplokiem 55g	1,06	4,47	6,40	70,12
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		24,25	28,62	104,12	771,05

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

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

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Trešā nedēļa, ___10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdienā				
A1	Skābu kāpostu zupa 250g	3,40	13,32	15,15	194,07
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1A3	Gulašs 100g	10,86	8,54	4,11	136,76
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 200g	9,20	6,32	53,68	308,37
	Upeņu dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		26,29	30,85	105,50	804,82
1169/2011:	2-otrdiena				
	Soļanka mājas 250g	10,92	20,03	13,91	279,57
A7	Krējums 10g	0,28	2,00	0,32	20,40
A1A3A7	Biezpiena plācenīši 120g	19,09	12,45	28,03	300,50
	levārijums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,06	0,06	36,00	144,78
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		32,93	35,18	106,92	876,00
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs 250g	2,68	5,47	12,31	109,22
A7	Krējums 15g	0,42	3,00	0,48	30,60
	Dārzenu sautējums ar gaļu 350g	19,79	24,89	49,80	502,40
	Marinēts gurķis 60g	0,48	0,06	1,44	8,22
	Ogu dzēriens 200g	0,12	0,06	16,65	67,63
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
		27,66	34,73	105,56	845,42
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	13,92	15,18	223,58
A1A3A7	Liellopa un cūkgaļas rullīši 50g	7,70	5,09	9,27	113,69
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 200g	4,92	3,16	54,13	264,64
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,63	0,03	19,50	80,79
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		26,67	35,13	118,77	897,94
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa 250g	4,47	6,02	20,76	155,12
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 100g	10,91	10,66	5,29	160,75
	Griķi, vārīti (irdeni) 220g	9,76	11,56	52,45	352,87
	Bietes ar ķiplokiem 55g	1,06	4,47	6,40	70,12
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	15,84	63,70
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		28,75	33,39	114,98	875,40

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

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

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Trešā nedēļa, _____launags

1169/2011:	1-pirmdiena				
	Cisīņi, 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	4,10	0,04	37,16
	Karkadē tēja 200g	0,30	0,08	4,02	17,96
		11,65	10,83	17,80	215,21
1169/2011:	2-otrdiena				
A7	Biezpiens ar krējumu un dillēm 70g	10,49	3,14	1,51	76,25
A1	Baltmaize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
	Augļu tēja ar cukuru 200g	0,05	0,00	7,89	31,75
A1	Auzu cepumi 17g	0,32	0,42	2,63	15,58
		12,92	4,36	25,40	192,45
1169/2011:	3-trešdiena				
A7A10	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 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
		7,46	13,74	44,09	329,82
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Piena zupa ar makaroniem 200g	5,46	5,27	17,18	138,00
A1	Rudzu maize 30g	2,53	0,64	14,24	72,83
	levārījums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
		8,04	5,91	45,84	268,76

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

Papildus - programmā "Piens un augļi skolai" paredzēdzētie piens, augļi un dārzeni

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPALEDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒLĒ, 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