



Ēdienkarte "1. nedēļa":

13. maijs - 17. maijs

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Pirmā nedēļa, ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A3	Skābeņu zupa ar olu 200g	3,24	9,71	15,74	163,38
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 150g	8,71	9,44	35,01	259,85
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		19,13	30,53	77,38	660,80
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 200g	2,42	4,38	19,85	128,48
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3	Vistas kotlete 70g	11,12	3,02	8,97	107,54
	Kartupeļi vārīti 120g	2,46	2,46	22,17	120,65
A1A7	Piena mērce 30g	0,70	2,80	2,40	37,58
	Burkāni ar saulespuķu sēkliņām 70g	2,90	9,11	5,57	115,83
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		21,93	24,61	100,87	712,71
1169/2011:	3-trešdiena				
	Plovs ar cūkgaļu 150g	14,18	13,36	33,67	311,61
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 100g	1,00	5,03	7,20	78,05
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Dzērveņu uzpūtenis 50g	0,75	0,07	9,46	41,47
A7	Piens 100g	3,00	1,50	4,90	45,10
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		27,19	25,52	76,72	645,30
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 200g	8,09	5,27	12,60	130,22
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A1A3A7	Cepta vistas fileja 60g	10,44	3,36	7,02	100,07
A7	Kartupeļu biezenis 150g	3,34	7,24	24,87	177,98
	Kāposti ar svaigu gurķi un zaļumiem 70g	1,01	3,58	3,83	51,60
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		25,11	22,29	79,77	620,18
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Kurzemes strogonovs 75g	9,50	16,07	3,85	197,99
	Griķi vārīti 100g	3,79	1,81	20,41	113,06
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	3,58	9,29	74,05
	Apelsīnu dzēriens 200g	0,90	0,03	23,49	97,84
A3A7	Kakao krems 50g	2,15	5,14	9,30	92,05
	Ogu mērce 100g	0,10	0,05	7,93	32,53
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		19,66	28,24	87,55	683,01

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 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



Ēdienkarte "1. nedēļa":

13. maijs - 17. maijs

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
Pirmā nedēļa, _____ 5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g	4,06	12,14	19,68	204,23
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 200g	11,61	12,59	46,68	346,46
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,99	37,35	93,14	800,69
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 250g	3,03	5,47	24,81	160,60
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Vistas kotlete 70g	11,12	3,02	8,97	107,54
	Kartupeļi vārīti 200g	4,10	4,10	36,96	201,09
	Burkāni ar saulespuķu sēkliņām 70g	2,90	9,11	5,57	115,83
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
A1A7	Piena mērce 40g	0,93	3,73	3,20	50,10
		24,69	30,78	121,73	862,65
1169/2011:	3-trešdiena				
	Plovs ar cūkgaļu 200g	18,90	17,81	44,90	415,47
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 70g	0,70	3,52	5,04	54,63
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Dzērveņu uzpūtenis 50g	0,75	0,07	9,46	41,47
A7	Piens 100g	3,00	1,50	4,90	45,10
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		31,62	28,46	85,79	725,75
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g	10,11	6,59	15,76	162,78
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1A3A7	Cepta vistas fileja 80g	13,92	4,48	9,36	133,43
A7	Kartupeļu biezenis 150g	3,34	7,24	24,87	177,98
	Kāposti ar svaigu gurķi un zaļumiem 70g	1,01	3,58	3,83	51,60
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		30,76	25,98	85,41	698,52
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Kurzemes strogonovs 100g	12,66	21,42	5,13	263,99
	Griķi vārīti 100g	3,79	1,81	20,41	113,06
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	3,58	9,29	74,05
	Apelsīnu dzēriens 200g	0,90	0,03	23,49	97,84
A3A7	Kakao krems 50g	2,15	5,14	9,30	92,05
	Ogu mērce 100g	0,10	0,05	7,93	32,53
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,83	33,59	88,84	749,01

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 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



Ēdienkarte "1. nedēļa":

13. maijs - 17. maijs

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
Pirmā nedēļa, _____ 10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g	4,06	12,14	19,68	204,23
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 250g	14,52	15,74	58,35	433,08
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g	0,97	3,56	4,99	55,86
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		25,89	40,50	104,81	887,30
1169/2011:	2-otrdiena				
	Biešu zupa 250g	3,03	5,47	24,81	160,60
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Vistas kotlete 70g	11,12	3,02	8,97	107,54
	Kartupeļi vārīti 250g	5,13	5,12	46,20	251,36
	Burkāni ar saulespuķu sēkliņām 70g	2,90	9,11	5,57	115,83
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
		25,94	32,73	131,77	925,45
1169/2011:	3-trešdiena				
	Plovs ar cūkgaļu 220g	20,80	19,59	49,39	457,02
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 70g	0,70	3,52	5,04	54,63
A7	Kefīrs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Dzērveņu uzpūtenis 100g	1,49	0,14	18,93	82,94
A7	Piens 200g	6,00	5,00	9,40	106,60
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		37,26	33,81	104,24	870,27
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g	10,11	6,59	15,76	162,78
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1A3A7	Cepta vistas fileja 80g	13,92	4,48	9,36	133,43
A7	Kartupeļu biezenis 200g	4,45	9,65	33,17	237,31
	Kāposti ar svaigu gurķi un zaļumiem 70g	1,01	3,58	3,83	51,60
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		31,87	28,39	93,71	757,85
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Kurzemes strogonovs 100g	12,66	21,42	5,13	263,99
	Griķi vārīti 200g	7,57	3,62	40,82	226,12
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g	1,16	3,58	9,29	74,05
	Apelsīnu dzēriens 200g	0,90	0,03	23,49	97,84
A3A7	Kakao krems 50g	2,15	5,14	9,30	92,05
	Ogu mērce 100g	0,10	0,05	7,93	32,53
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		26,61	35,40	109,24	862,07

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 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"

Ēdienkarte "1. nedēļa":

13. maijs - 17. maijs

Baložu vidusskola

Saskaņots: 09.05.2024

Apstiprinu: _____

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
Pirmā nedēļa, _____ 1. - 4. klašu launags					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A7	Prosas biezputra 200g	6,50	11,69	28,56	245,47
A1	Kviešu maize 25g	2,05	0,75	13,30	68,15
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
	Kumelīšu tēja ar cukuru 200g	0,32	0,08	10,22	42,90
		8,90	16,65	52,12	393,90
1169/2011:	2-otrdiena				
	Cīsiņi, vārīti 50g	9,26	5,86	0,37	91,22
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
A7	Sviests 3g	0,02	2,48	0,02	22,43
	Melnā tēja ar citronu 200g	0,34	0,08	0,42	3,75
		11,25	9,01	11,46	171,92
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A3A7	Rauga pankūkas 120g	9,61	8,93	53,37	332,33
	levārijums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Karkadē tēja 200g	0,30	0,08	4,02	17,96
		9,96	9,01	68,21	393,73
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A7	Kukurūzas biezputra 200g	5,54	11,06	29,28	238,80
	Piparmētru tēja ar cukuru 200g	0,40	0,09	7,08	30,69
A1	Kviešu maize 20g	1,64	0,60	10,64	54,52
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
		7,61	15,87	47,04	361,40

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

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