



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte "2. nedēļa":

13.01.2025 - 17.01.2025

Baložu vidusskola

Saskaņots: 08.01.2025

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
2. nedēļa ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena 13.01.2025				
	Sakņu zupa ar gaļu 200g	3,76	5,16	16,61	127,94
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	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
		24,02	29,11	87,05	706,31
1169/2011:	2-otrdiena 14.01.2025				
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	4,57	4,64	63,17
	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	28,35	84,77	713,26
1169/2011:	3-trešdiena 15.01.2025				
	Šķelto zirnīšu zupa 200g	6,29	4,90	14,78	128,42
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 200g	10,86	6,83	43,12	277,38
	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
		20,35	18,48	94,20	624,54
1169/2011:	4-ceturtdiena 16.01.2025				
	Borščs 200g	2,15	5,38	9,85	96,37
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
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
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		20,22	28,97	82,52	671,73
1169/2011:	5-piektdiena 17.01.2025				
A1	Rasoļņiks 200g	4,49	8,01	15,93	153,74
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 90g	12,98	5,30	3,59	114,02
	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	5,22	22,75
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		27,22	22,85	79,08	630,83

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, 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 "2. nedēļa":

13.01.2025 - 17.01.2025

Baložu vidusskola

Saskaņots: 08.01.2025

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

		Olb.v.	Tauki	Oglhidr	Kcal
2. nedēļa _____ 5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena 13.01.2025				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	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
		27,03	31,96	104,50	813,77
1169/2011:	2-otrdiena 14.01.2025				
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	4,57	4,64	63,17
	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
		31,06	29,33	95,10	768,56
1169/2011:	3-trešdiena 15.01.2025				
	Šķelto zirnīšu zupa 250g	7,87	6,13	18,48	160,53
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 250g	13,58	8,54	53,89	346,73
	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
		26,71	22,98	121,96	801,47
1169/2011:	4-ceturtdiena 16.01.2025				
	Borščs 250g	2,68	6,72	12,31	120,46
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
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
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,28	34,23	105,06	821,41
1169/2011:	5-piektdiena 17.01.2025				
A1	Rasoļņiks 250g	5,62	10,01	19,91	192,17
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 120g	17,31	7,07	4,79	152,02
	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	5,22	22,75
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		34,74	28,18	97,55	782,75

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, 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 "2. nedēļa":

13.01.2025 - 17.01.2025

Baložu vidusskola

Saskaņots: 08.01.2025

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
2. nedēļa _____ 10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena 13.01.2025				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	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
		28,48	33,47	114,56	873,37
1169/2011:	2-otrdiena 14.01.2025				
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	4,57	4,64	63,17
	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
		35,89	32,06	108,01	864,13
1169/2011:	3-trešdiena 15.01.2025				
	Šķelto zirnīšu zupa 250g	7,87	6,13	18,48	160,53
A7	Risoto ar malto gaļu un dārzeņiem 300g	16,29	10,25	64,67	416,07
	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
		29,42	24,68	132,74	870,82
1169/2011:	4-ceturtdiena 16.01.2025				
	Borščs 250g	2,68	6,72	12,31	120,46
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
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
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		29,54	38,90	115,50	930,25
1169/2011:	5-piektdiena 17.01.2025				
A1	Rasoļņiks 250g	5,62	10,01	19,91	192,17
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 120g	17,31	7,07	4,79	152,02
	Vārīti griķi 200g	8,07	3,75	43,54	240,21
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	5,22	22,75
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		36,76	29,12	108,43	842,80

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

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

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 "2. nedēļa":

13.01.2025 - 17.01.2025

Baložu vidusskola

Saskaņots: 08.01.2025

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

		Olb.v.	Tauki	Ogļhidr	Kcal
2. nedēļa _____ 1. - 4. klašu launags					
1169/2011:	1-pirmdiena 13.01.2025				
	Krāsni cepti kartupeļi 200g	4,80	4,96	43,44	237,57
	Tomāti, svaigi 30g	0,36	0,06	1,56	8,22
A7	Krējums 5g	0,14	1,25	0,16	12,43
A7	Kefirs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
		11,50	10,27	53,36	351,82
1169/2011:	2-otrdiena 14.01.2025				
	Kukurūzas pārslas 50g	3,20	1,55	42,00	194,75
A7	Piens 200g	6,00	5,00	9,40	106,60
	Auglis 80g	0,32	0,24	8,72	38,32
		9,52	6,79	60,12	339,67
1169/2011:	3-trešdiena 15.01.2025				
	Cīsiņi, vārīti 60g	11,11	7,03	0,44	109,46
A1	Kviešu maize 30g	2,46	0,90	15,96	81,78
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
	Tēja 200g	0,40	0,09	5,08	22,71
		14,24	12,17	22,25	255,44
1169/2011:	4-ceturtdiena 16.01.2025				
A1A7	Vārīti makaroni ar sieru 200g	6,01	5,39	38,27	225,60
	Tēja 200g	0,40	0,09	5,08	22,71
		6,41	5,47	43,35	248,30

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

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