



# SIA "Jaunais averss"

## Ēdienkarte

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

Datums: \_\_\_\_\_

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            | 8,08  | 9,98  | 35,01  | 262,17 |
| A9                             | Svaigu dārzeņu salāti 70g               | 0,97  | 3,56  | 4,99   | 55,86  |
|                                | Dzērveņu morss 200g                     | 0,07  | 0,00  | 0,95   | 4,09   |
| A1                             | Rudzu maize 30g                         | 2,07  | 1,56  | 13,29  | 75,48  |
|                                |   | 14,57 | 26,07 | 70,14  | 573,41 |
| 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                      | 13,99 | 3,08  | 8,99   | 119,64 |
|                                | Kartupeļi vārīti 120g                   | 2,47  | 4,43  | 22,19  | 138,49 |
| 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  |
|                                |   | 24,81 | 26,64 | 100,91 | 742,65 |
| 1169/2011:                     | 3-trešdiena                             |       |       |        |        |
|                                | Plovs ar cūkgaļu 150g                   | 14,18 | 13,36 | 33,67  | 311,61 |
|                                | Ķīnas kāposti ar zaļumiem 70g           | 0,70  | 3,52  | 5,04   | 54,63  |
|                                | Ābolu sulas dzēriens 200g               | 0,80  | 0,00  | 8,15   | 35,80  |
| 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  |
|                                |   | 21,49 | 20,01 | 74,51  | 564,08 |
| 1169/2011:                     | 4-ceturtdiena                           |       |       |        |        |
| A4                             | Zivju zupa ar dārzeņiem 200g            | 8,09  | 11,27 | 12,60  | 184,17 |
| A7                             | Krējums 5g                              | 0,14  | 1,25  | 0,16   | 12,43  |
|                                | Dārzeņu sautējums ar gaļu 200g          | 13,55 | 8,69  | 29,42  | 250,06 |
|                                | 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  |
|                                |   | 24,89 | 26,38 | 77,29  | 646,13 |
| 1169/2011:                     | 5-piektdiena                            |       |       |        |        |
| A1A7                           | Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g      | 9,41  | 11,00 | 3,66   | 151,25 |
|                                | Griķi vārīti 150g                       | 5,69  | 3,95  | 30,62  | 180,74 |
|                                | 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  |
|                                |   | 21,47 | 25,30 | 97,58  | 703,95 |

| 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, 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

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

Datums: \_\_\_\_\_

Olb.v. Tauki Ogļhidr 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            | 10,77 | 13,31 | 46,68  | 349,56 |
| A9                                | Svaigu dārzeņu salāti 70g               | 0,97  | 3,56  | 4,99   | 55,86  |
|                                   | Dzērveņu morss 200g                     | 0,07  | 0,00  | 0,95   | 4,09   |
| A1                                | Rudzu maize 30g                         | 2,07  | 1,56  | 13,29  | 75,48  |
|                                   |   | 18,21 | 33,07 | 85,90  | 714,07 |
| 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                      | 13,99 | 3,08  | 8,99   | 119,64 |
|                                   | Kartupeļi vārīti 200g                   | 4,12  | 7,38  | 36,99  | 230,82 |
|                                   | 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  |
|                                   |   | 27,58 | 34,12 | 121,77 | 904,48 |
| 1169/2011:                        | 3-trešdiena                             |       |       |        |        |
|                                   | Plovs ar cukgaļu 180g                   | 17,01 | 16,03 | 40,41  | 373,93 |
|                                   | Ķīnas kāposti ar zaļumiem 70g           | 0,70  | 3,52  | 5,04   | 54,63  |
|                                   | Ābolu sulas dzēriens 200g               | 0,80  | 0,00  | 8,15   | 35,80  |
| 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  |
|                                   |   | 24,33 | 22,68 | 81,25  | 626,41 |
| 1169/2011:                        | 4-ceturtdiena                           |       |       |        |        |
| A4                                | Zivju zupa ar dārzeņiem 250g            | 10,11 | 14,08 | 15,76  | 230,22 |
| A7                                | Krējums 10g                             | 0,28  | 2,50  | 0,31   | 24,86  |
|                                   | Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g          | 16,94 | 10,86 | 36,77  | 312,57 |
|                                   | 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  |
|                                   |   | 30,43 | 32,62 | 87,96  | 767,12 |
| 1169/2011:                        | 5-piektdiena                            |       |       |        |        |
| A1A7                              | Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g      | 9,41  | 11,00 | 3,66   | 151,25 |
|                                   | Griķi vārīti 200g                       | 7,58  | 5,26  | 40,83  | 240,99 |
|                                   | 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  |
|                                   |   | 23,36 | 26,62 | 107,79 | 764,20 |

| 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, 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"

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

## Ēdienkarte

Datums: \_\_\_\_\_

Olb.v. Tauki Ogļhidr 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            | 13,46 | 16,64 | 58,35  | 436,95 |
| A9                                 | Svaigu dārzeņu salāti 70g               | 0,97  | 3,56  | 4,99   | 55,86  |
|                                    | Dzērveņu morss 200g                     | 0,07  | 0,00  | 0,95   | 4,09   |
| A1                                 | Rudzu maize 30g                         | 2,07  | 1,56  | 13,29  | 75,48  |
|                                    |   | 20,90 | 36,40 | 97,56  | 801,46 |
| 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                      | 13,99 | 3,08  | 8,99   | 119,64 |
|                                    | Kartupeļi vārīti 250g                   | 5,15  | 9,22  | 46,24  | 288,52 |
|                                    | 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  |
|                                    |   | 28,84 | 36,90 | 131,82 | 974,71 |
| 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  |
|                                    | Ābolu sulas dzēriens 200g               | 0,80  | 0,00  | 8,15   | 35,80  |
| 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  |
|                                    |   | 31,86 | 29,81 | 104,19 | 812,47 |
| 1169/2011:                         | 4-ceturtdiena                           |       |       |        |        |
| A4                                 | Zivju zupa ar dārzeņiem 250g            | 10,11 | 14,08 | 15,76  | 230,22 |
| A7                                 | Krējums 10g                             | 0,28  | 2,50  | 0,31   | 24,86  |
|                                    | Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g          | 20,32 | 13,03 | 44,13  | 375,09 |
|                                    | 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  |
|                                    |   | 33,82 | 34,79 | 95,31  | 829,64 |
| 1169/2011:                         | 5-piektdiena                            |       |       |        |        |
| A1A7                               | Sautēta vista ar dārzeņu mērci 90g      | 14,11 | 16,50 | 5,49   | 226,87 |
|                                    | Griķi vārīti 250g                       | 9,48  | 6,58  | 51,04  | 301,24 |
|                                    | 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  |
|                                    |   | 29,96 | 33,43 | 119,83 | 900,07 |

| 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  |

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"

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

Ēdienkarte

Datums: \_\_\_\_\_

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 |
|   | Ievārījums 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  |

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