



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

2. nedēļa		1. - 4. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Boloņas mērce 120g	13,93	12,26	4,25	183,08
A1	Vārīti makaroni 200g	4,96	6,74	40,26	241,48
	Kāposti ar dzērvenēm un zaļumiem 100g	1,70	5,10	6,94	80,40
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,98	25,73	89,25	680,52
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3	Tvaikota cūkgaļas kotlete 70g	10,12	8,04	10,41	154,42
	Griķi vārīti 150g	5,69	3,95	30,62	180,74
A1A7	Saldā krējuma mērce 30g	0,60	4,39	2,87	53,41
	Kāpostu salāti ar burkāniem un gurķiem 100g	1,38	5,10	6,22	76,28
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		19,90	23,07	89,41	644,85
1169/2011:	3-trešdiena				
	Slinkie tīteņi 250g	12,21	17,39	52,23	414,22
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Burkānu salāti ar kukurūzu 50g	1,09	5,07	5,43	71,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		15,77	26,56	99,73	700,99
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A3	Zivs fileja 60g	10,68	13,16	3,66	175,74
	Kartupeļi vārīti 150g	3,09	5,53	27,74	173,11
A1A7	Piena mērce 30g	0,70	2,80	2,40	37,58
	Ķīnas kāposti ar bietēm 100g	1,12	5,04	9,49	87,78
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		17,68	28,12	74,58	622,08
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 90g	14,64	5,55	3,59	122,89
	Pērļu grūbas 180g	4,71	8,00	37,17	239,53
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,52	20,21	70,61	558,39

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, NEPADEZĒTU 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"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

2. nedēļa _____ 5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Boloņas mērce 150g	17,41	15,33	5,31	228,84
A1	Vārīti makaroni 250g	6,20	8,42	50,33	301,85
	Kāposti ar dzērvenēm un zaļumiem 100g	1,70	5,10	6,94	80,40
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		29,77	32,04	113,67	862,14
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3	Tvaikota cūkgaļas kotlete 70g	10,12	8,04	10,41	154,42
	Griķi vārīti 200g	7,58	5,26	40,83	240,99
A1A7	Saldā krējuma mērce 50g	1,01	7,31	4,79	89,01
	Kāpostu salāti ar burkāniem un gurķiem 100g	1,38	5,10	6,22	76,28
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,19	27,31	101,54	740,71
1169/2011:	3-trešdiena				
	Slinkie tīteņi 300g	14,66	20,86	62,67	497,06
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Burkānu salāti ar kukurūzu 50g	1,09	5,07	5,43	71,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		20,29	31,59	123,46	859,31
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A3	Zivs fileja 60g	10,68	13,16	3,66	175,74
	Kartupeļi vārīti 200g	4,12	7,38	36,99	230,82
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Ķīnas kāposti ar bietēm 100g	1,12	5,04	9,49	87,78
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		19,18	31,83	85,42	704,84
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 120g	19,51	7,40	4,79	163,85
	Pērļu grūbas 220g	5,75	9,78	45,43	292,76
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		31,52	25,40	93,36	728,06

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, NEPADEZĒTU 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

Papildus - programmā "Piens un augļi skolai"
paredzēdzētie piens, augļi un dārzeņi.



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

2. nedēļa _____ 10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Boloņas mērce 160g	18,57	16,35	5,66	244,10
A1	Vārīti makaroni 300g	7,43	10,10	60,39	362,22
	Kāposti ar dzērvenēm un zaļumiem 100g	1,70	5,10	6,94	80,40
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		32,17	34,75	124,09	937,76
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3	Tvaikota cūkgaļas kotlete 90g	13,01	10,33	13,38	198,55
	Griķi vārīti 250g	9,48	6,58	51,04	301,24
A1A7	Saldā krējuma mērce 50g	1,01	7,31	4,79	89,01
	Kāpostu salāti ar burkāniem un gurķiem 100g	1,38	5,10	6,22	76,28
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		26,98	30,92	114,72	845,07
1169/2011:	3-trešdiena				
	Slinkie tīteņi 350g	17,10	24,34	73,12	579,91
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
	Burkānu salāti ar kukurūzu 50g	1,09	5,07	5,43	71,70
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		22,73	35,07	133,91	942,16
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A3	Zivs fileja 90g	16,02	19,73	5,48	263,61
	Kartupeļi vārīti 250g	5,15	9,22	46,24	288,52
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Ķīnas kāposti ar bietēm 100g	1,12	5,04	9,49	87,78
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		25,55	40,25	96,50	850,41
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 150g	24,39	9,26	5,99	204,81
	Pērļu grūbas 250g	6,54	11,11	51,63	332,69
	Vitamīnu salāti 100g	1,31	5,09	8,40	84,69
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		37,18	28,58	100,75	808,94

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, NEPADEZĒTU 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"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

2. nedēļa _____ 1. - 4. klašu launags					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A7	Piena zupa ar rīsiem 200g	7,10	4,95	26,39	178,49
A1	Sēkliņu maize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
A7	Sviests 3g	0,02	2,48	0,02	22,43
	Vārīta desa 30g	3,74	3,41	1,04	49,76
		12,91	11,63	40,82	319,56
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A7	Mannas biezputra 200g	7,89	4,30	32,50	200,28
	levārijums 15g	0,05	0,00	10,82	43,44
	Melnā tēja 180g	0,14	0,03	4,59	19,22
		8,07	4,33	47,91	262,94
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7	Plānās piena pankūkas 100g	5,91	7,38	29,78	209,15
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	levārijums 10g	0,03	0,00	7,21	28,96
	Zaļā tēja (1,5g) ar cukuru 180g	0,27	0,07	9,18	38,44
		6,63	11,19	46,64	313,84
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A3A7	Polārmaizīte ar sieru 70g	9,80	11,20	31,50	266,00
	Piparmētru tēja 180g	0,36	0,08	0,08	2,47
		10,16	11,28	31,58	268,47

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

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