



## SIA "Jaunais averss"

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

## Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

4. nedēļa		___1. - 4. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa ar dārzeņiem un kukurūzu 100g	17,50	7,89	5,16	161,62
A1	Vārīti makaroni 200g	4,96	6,74	40,26	241,48
	Burkāni ar majonēzi un sēkliņam 100g	2,52	9,44	8,80	130,18
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		27,84	25,62	75,66	644,56
1169/2011:	2-otrdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 250g	8,34	16,83	22,94	276,59
A1A7	Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 60g	6,13	4,97	7,39	98,76
	Griķi vārīti 150g	5,69	3,95	30,62	180,74
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,54	27,38	98,77	731,66
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 100g	16,26	6,17	3,99	136,54
	Kartupeļi vārīti 150g	3,09	5,53	27,74	173,11
	Raibie kāposti 100g	1,66	6,08	6,98	89,23
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,20	19,38	80,47	589,09
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Pupiņu zupa 250g	9,83	7,02	15,02	162,56
A7	Krējums 10g	0,28	2,50	0,31	24,86
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 50g	7,49	6,25	9,27	123,22
A7	Rīsi, vārīti 150g	2,64	2,22	29,01	146,55
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,49	24,24	88,88	667,69
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa piena mērcē 90g	8,08	13,40	8,56	187,23
	Kartupeļi vārīti 150g	3,09	5,53	27,74	173,11
	Ķīnas kāposti ar burkāniem un zaļumiem 100g	1,11	5,05	8,05	82,09
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		14,39	25,59	83,64	622,44

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

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



## SIA "Jaunais averss"

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

## Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

4. nedēļa		5. - 9. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa ar dārzeņiem un kukurūzu 100g	17,50	7,89	5,16	161,62
A1	Vārīti makaroni 250g	6,20	8,42	50,33	301,85
	Burkāni ar majonēzi un sēkliņam 100g	2,52	9,44	8,80	130,18
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		31,15	28,86	99,01	780,41
1169/2011:	2-otrdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 350g	11,67	23,56	32,12	387,23
A1A7	Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 60g	6,13	4,97	7,39	98,76
	Griķi vārīti 150g	5,69	3,95	30,62	180,74
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		27,95	35,67	121,23	917,78
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 100g	16,26	6,17	3,99	136,54
	Kartupeļi vārīti 200g	4,12	7,38	36,99	230,82
	Raibie kāposti 100g	1,66	6,08	6,98	89,23
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		26,30	22,79	103,00	722,27
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Pupiņu zupa 250g	9,83	7,02	15,02	162,56
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 50g	7,49	6,25	9,27	123,22
A7	Rīsi, vārīti 150g	2,64	2,22	29,01	146,55
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		25,70	27,05	102,33	755,60
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa piena mērcē 120g	10,78	17,87	11,42	249,64
	Kartupeļi vārīti 200g	4,12	7,38	36,99	230,82
	Ķīnas kāposti ar burkāniem un zaļumiem 100g	1,11	5,05	8,05	82,09
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		20,19	33,46	109,03	818,03

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

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



SIA "Jaunais averss"

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

Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

4. nedēļa _____ 10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa ar dārzeņiem un kukurūzu 150g	26,25	11,83	7,74	242,43
A1	Vārīti makaroni 250g	6,20	8,42	50,33	301,85
	Burkāni ar majonēzi un sēkliņam 100g	2,52	9,44	8,80	130,18
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		39,90	32,80	101,59	861,22
1169/2011:	2-otrdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 350g	11,67	23,56	32,12	387,23
A1A7	Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 90g	9,19	7,45	11,08	148,15
	Griķi vārīti 150g	5,69	3,95	30,62	180,74
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		31,01	38,16	124,93	967,16
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A7A9	Cūkgaļas stroganovs 150g	24,39	9,26	5,99	204,81
	Kartupeļi vārīti 250g	5,15	9,22	46,24	288,52
	Raibie kāposti 100g	1,66	6,08	6,98	89,23
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		35,46	27,71	114,25	848,25
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Pupiņu zupa 250g	9,83	7,02	15,02	162,56
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 80g	11,98	9,99	14,82	197,16
A7	Rīsi, vārīti 150g	2,64	2,22	29,01	146,55
A1A7	Piena mērce 50g	1,16	4,67	4,00	62,63
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		30,19	30,80	107,89	829,53
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Maltā cūkgaļa piena mērcē 150g	13,47	22,34	14,27	312,06
	Kartupeļi vārīti 250g	5,15	9,22	46,24	288,52
	Ķīnas kāposti ar burkāniem un zaļumiem 100g	1,11	5,05	8,05	82,09
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		23,91	39,77	121,13	938,15

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 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: \_\_\_\_\_

Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

4. nedēļa _____ 1. - 4. klašu launags					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A7	Biezpiena deserts 100g		14,65	3,98	11,72 141,33
	Augļu mērce 150g		0,30	0,30	18,72 78,81
			14,96	4,28	30,45 220,14
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A3A7	Smalkmaizīte ar kanēli 50g		7,14	11,80	17,42 204,39
	Augļu tēja 200g		0,05	0,00	7,89 31,75
			7,19	11,80	25,30 236,14
1169/2011:	3-trešdiena				
A1A3	Kartupeļu plācenīši ar gaļu 70g		5,98	6,39	11,11 125,86
A7	Krējums 15g		0,42	3,75	0,47 37,29
	Karkadē tēja 200g		0,30	0,08	4,02 17,96
			6,70	10,22	15,59 181,11
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Piena zupa ar nūdelēm 200g		5,45	4,45	17,17 130,57
A1	Graudu maize 20g		1,78	0,34	12,28 59,30
A7	Sviests 5g		0,03	4,13	0,04 37,39
			7,26	8,92	29,49 227,26

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 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