



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte

Baložu vidusskola

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Pirmā nedēļa, ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena	30.09.2019			
A3	Skābeņu zupa ar olu 200g		4,61	10,33	14,21 168,21
A7	Krējums 5g		0,14	1,00	0,16 10,20
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 150g		9,75	10,83	35,01 276,45
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g		0,97	3,56	4,99 55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g		0,63	0,03	19,50 80,79
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			18,62	26,38	88,10 664,35
1169/2011:	2-otrdiena	01.10.2019			
	Biešu zupa 200g		2,42	10,37	19,85 182,43
A7	Krējums 15g		0,42	3,00	0,48 30,60
A1A3	Vistas kotlete 70g		12,68	5,08	8,96 132,23
	Kartupeļi vārīti 120g		2,45	0,49	22,15 102,82
A1A7	Piena mērce 30g		0,70	2,80	2,40 37,58
	Marinēts gurķis 30g		0,24	0,03	0,72 4,11
	Ķirbju dzēriens 200g		0,12	0,04	28,47 114,72
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			21,55	22,45	97,27 677,32
1169/2011:	3-trešdiena	02.10.2019			
	Plovs ar cūkgaļu 150g		14,18	13,36	33,67 311,61
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g		0,55	2,77	3,96 42,93
	Ābolu dzēriens 200g		0,08	0,08	11,49 46,99
A1	Dzērveņu uzpūtenis 150g		2,24	0,21	28,39 124,40
A7	Piens, "Rasēns" 200g		6,00	3,00	9,80 90,20
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			25,57	20,05	101,55 688,96
1169/2011:	4-ceturtdiena	03.10.2019			
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 200g		8,09	11,27	12,60 184,17
A7	Krējums 5g		0,14	1,00	0,16 10,20
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 200g		11,31	14,22	28,46 287,09
	Cidoniju dzēriens 200g		0,03	0,03	15,84 63,70
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			22,09	27,16	71,30 618,00
1169/2011:	5-piektdiena	04.10.2019			
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g		9,41	9,85	3,66 140,95
A7	Kartupeļu biezenis 150g		3,34	7,24	24,87 177,98
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g		1,16	0,08	9,29 42,58
	Augļu dzēriens 200g		0,12	0,12	7,53 31,69
A3A7	Šokolādes krems 50g		2,16	9,27	9,20 128,85
A7	Piens, "Rasēns" 200g		6,00	3,00	9,80 90,20
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			24,71	30,20	78,60 685,09

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



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte

Baložu vidusskola

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Pirmā nedēļa, ___5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena	30.09.2019			
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g		5,76	12,91	17,76 210,27
A7	Krējums 10g		0,28	2,00	0,32 20,40
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 200g		13,00	14,43	46,68 368,60
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g		0,97	3,56	4,99 55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g		0,63	0,03	19,50 80,79
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			23,16	33,57	103,48 808,75
1169/2011:	2-otrdiena	01.10.2019			
	Biešu zupa 250g		3,03	12,96	24,81 228,03
A7	Krējums 15g		0,42	3,00	0,48 30,60
A1A3	Vistas kotlete 70g		12,68	5,08	8,96 132,23
	Kartupeļi vārīti 200g		4,08	0,82	36,92 171,36
	Marinēts gurķis 30g		0,24	0,03	0,72 4,11
	Ķirbju dzēriens 200g		0,12	0,04	28,47 114,72
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
A1A7	Piena mērce 40g		0,93	3,73	3,20 50,10
			24,02	26,30	117,80 804,00
1169/2011:	3-trešdiena	02.10.2019			
	Plovs ar cūkgaļu 180g		17,01	16,03	40,41 373,93
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g		0,55	2,77	3,96 42,93
	Ābolu dzēriens 200g		0,08	0,08	11,49 46,99
A1	Dzērveņu uzpūtenis 150g		2,24	0,21	28,39 124,40
A7	Piens, "Rasēns" 200g		6,00	3,00	9,80 90,20
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			28,41	22,73	108,28 751,28
1169/2011:	4-ceturtdiena	03.10.2019			
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g		10,11	14,08	15,76 230,22
A7	Krējums 10g		0,28	2,00	0,32 20,40
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g		14,14	17,78	35,57 358,86
	Cidoniju dzēriens 200g		0,03	0,03	15,84 63,70
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			27,08	34,53	81,73 746,01
1169/2011:	5-piektdiena	04.10.2019			
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 60g		9,41	9,85	3,66 140,95
A7	Kartupeļu biezenis 250g		5,56	12,06	41,46 296,64
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g		1,16	0,08	9,29 42,58
	Augļu dzēriens 200g		0,12	0,12	7,53 31,69
A3A7	Šokolādes krems 50g		2,16	9,27	9,20 128,85
A7	Piens, "Rasēns" 200g		6,00	3,00	9,80 90,20
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			26,94	35,03	95,18 803,75

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



SIA "Jaunais averss"

Ēdienkarte

Baložu vidusskola

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Pirmā nedēļa, __10. - 12. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena	30.09.2019			
A3	Skābeņu zupa ar olu 250g		5,76	12,91	17,76 210,27
A7	Krējums 10g		0,28	2,00	0,32 20,40
A1	Makaroni jūrnieku gaumē 250g		16,24	18,04	58,35 460,76
A9	Svaigu dārzeņu salāti 70g		0,97	3,56	4,99 55,86
	Dzērveņu dzēriens 200g		0,63	0,03	19,50 80,79
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			26,41	37,18	115,15 900,91
1169/2011:	2-otrdiena	01.10.2019			
	Biešu zupa 250g		3,03	12,96	24,81 228,03
A7	Krējums 15g		0,42	3,00	0,48 30,60
A1A3	Vistas kotlete 70g		12,68	5,08	8,96 132,23
	Kartupeļi vārīti 250g		5,10	1,02	46,16 214,20
	Marinēts gurķis 30g		0,24	0,03	0,72 4,11
	Ķirbju dzēriens 200g		0,12	0,04	28,47 114,72
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
A1A7	Piena mērce 50g		1,16	4,67	4,00 62,63
			25,28	27,44	127,83 859,37
1169/2011:	3-trešdiena	02.10.2019			
	Plovs ar cūkgaļu 220g		20,80	19,59	49,39 457,02
	Ķīnas kāposti ar zaļumiem 55g		0,55	2,77	3,96 42,93
	Ābolu dzēriens 200g		0,08	0,08	11,49 46,99
A1	Dzērveņu uzpūtenis 150g		2,24	0,21	28,39 124,40
A7	Piens 200g		6,00	5,00	9,40 106,60
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			32,19	28,29	116,86 850,77
1169/2011:	4-ceturtdiena	03.10.2019			
A4	Zivju zupa ar dārzeņiem 250g		10,11	14,08	15,76 230,22
A7	Krējums 10g		0,28	2,00	0,32 20,40
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g		16,96	21,34	42,69 430,63
	Cidoniju dzēriens 200g		0,03	0,03	15,84 63,70
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			29,90	38,09	88,84 817,78
1169/2011:	5-piektdiena	04.10.2019			
A1A7	Sautēta vista ar dārzeņu mērci 90g		14,11	14,78	5,49 211,43
A7	Kartupeļu biezenis 300g		6,68	14,48	49,75 355,97
	Biešu - marinētu gurķu salāti 70g		1,16	0,08	9,29 42,58
	Augļu dzēriens 200g		0,12	0,12	7,53 31,69
A3A7	Šokolādes krems 50g		2,16	9,27	9,20 128,85
A7	Piens 200g		6,00	5,00	9,40 106,60
A1	Rudzu maize 30g		2,53	0,64	14,24 72,83
			32,75	44,37	104,90 949,95

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

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

Baložu vidusskola

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

Pirmā nedēļa, _launags					
1169/2011:	1-pirmdiena	30.09.2019			
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	4,10	0,04 37,16
	Kumelīšu tēja ar cukuru 200g		0,32	0,08	10,22 42,90
			8,90	16,62	52,12 393,68
1169/2011:	2-otrdiena	01.10.2019			
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:	3-trešdiena	02.10.2019			
	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	2,46	0,02 22,30
	Melnā tēja ar citronu 200g		0,34	0,08	0,42 3,75
			11,25	9,00	11,46 171,78
1169/2011:	4-ceturtdiena	03.10.2019			
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	4,10	0,04 37,16
			7,61	15,85	47,04 361,18

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