



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa ___1. - 4. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1	Skābu kāpostu zupa ar auzu pārslām 200g	1,86	4,29	7,97	77,95
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 90g	9,77	7,69	3,70	123,09
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 130g	4,30	8,00	34,89	228,76
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		20,32	29,20	92,76	715,07
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 200g	7,52	7,14	12,15	142,90
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 30g	0,50	5,71	1,51	59,42
A7	Rīsi, irdenie 120g	2,95	1,90	32,48	158,78
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,28	26,48	103,70	746,23
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 200g	7,32	3,11	10,03	97,33
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	16,94	10,86	36,77	312,57
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Gurķi, svaigi 50g	0,40	0,05	1,90	9,65
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		27,68	23,12	91,39	684,34
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 200g	8,73	10,03	11,13	169,71
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plov 180g	13,19	11,58	42,83	328,27
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		26,71	32,04	81,76	722,27
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 200g	3,76	5,16	16,61	127,94
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 70g	7,64	9,82	3,70	133,76
	Kartupeļi vārīti 150g	3,08	3,07	27,72	150,82
	Bietes ar ķiplokiem 100g	1,93	8,14	11,64	127,49
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		18,50	27,78	90,96	687,88

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



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		5. - 9. klase					
1169/2011:	1-pirmdiena						
A1	Skābu kāpostu zupa ar auzu pārslām 250g	2,32	5,37	9,97	97,44		
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29		
A1A3	Gulašs 90g	9,77	7,69	3,70	123,09		
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 180g	5,95	11,08	48,31	316,75		
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42		
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08		
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96		
		24,50	34,91	121,46	898,03		
1169/2011:	2-otrdiena						
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63		
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29		
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04		
A7	Rīsi, irdenie 150g	3,69	2,37	40,60	198,48		
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84		
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52		
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96		
		28,30	34,10	129,16	936,75		
1169/2011:	3-trešdiena						
	Borščs ar cūkgaļu 250g	9,15	3,88	12,53	121,66		
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29		
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	16,94	10,86	36,77	312,57		
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29		
	Gurķi, svaigi 50g	0,40	0,05	1,90	9,65		
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72		
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96		
		31,58	25,45	107,19	784,15		
1169/2011:	4-ceturtdiena						
	Soļanka mājas 250g	10,92	12,54	13,91	212,13		
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29		
	Cūkgaļas plov 200g	14,65	12,87	47,58	364,74		
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73		
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80		
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96		
		32,43	37,40	102,59	876,65		
1169/2011:	5-piektdiena						
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92		
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 90g	9,82	12,63	4,76	171,98		
	Kartupeļi vārīti 180g	3,69	3,69	33,26	180,98		
	Bietes ar ķiplokiem 100g	1,93	8,14	11,64	127,49		
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39		
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96		
		24,31	34,05	115,00	863,73		

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"
paredzdzētie 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



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		10. - 12. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1	Skābu kāpostu zupa ar auzu pārslām 250g	2,32	5,37	9,97	97,44
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 120g	13,03	10,25	4,93	164,12
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 180g	5,95	11,08	48,31	316,75
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		27,76	37,47	122,70	939,06
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 250g	9,40	8,92	15,18	178,63
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 150g	3,69	2,37	40,60	198,48
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		28,30	34,10	129,16	936,75
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 250g	9,15	3,88	12,53	121,66
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 300g	20,32	13,03	44,13	375,09
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Gurķi, svaigi 50g	0,40	0,05	1,90	9,65
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		34,97	27,62	114,54	846,66
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 250g	10,92	12,54	13,91	212,13
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plov 200g	14,65	12,87	47,58	364,74
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		32,43	37,40	102,59	876,65
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 250g	4,70	6,45	20,76	159,92
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 90g	9,82	12,63	4,76	171,98
	Kartupeļi vārīti 180g	3,69	3,69	33,26	180,98
	Bietes ar ķiplokiem 100g	1,93	8,14	11,64	127,49
	Cidoniju dzēriens 200g	0,03	0,03	18,00	72,39
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		24,31	34,05	115,00	863,73

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 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: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klašu launags			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Cīsiņi, vārīti 50g	9,26	5,86	0,37	91,22
A1	Sēkliņu maize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
	Karkadē tēja 200g	0,30	0,08	4,02	17,96
		11,65	10,85	17,80	215,43
1169/2011:	2-otrdiena				
A1A7	Piena zupa ar nūdelēm 200g	5,45	4,45	17,17	130,57
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
	levārījums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
		7,58	6,01	44,88	263,97
1169/2011:	3-trešdiena				
A3A10	Dārzeņu salāti ar desu 120g	4,63	13,02	11,66	182,34
	Karkadē dzēriens 200g	0,30	0,08	18,19	74,65
A1	Rudzu maize 15g	1,04	0,78	6,65	37,74
A7	Sviests 5g	0,03	4,13	0,04	37,39
		6,00	18,00	36,53	332,11
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Sviestmaize ar sieru un desu 80g	6,45	11,62	16,83	197,67
	Auglis 50g	0,20	0,15	5,45	23,95
	Augļu tēja 200g	0,05	0,00	7,89	31,75
		6,70	11,77	30,16	253,37

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 dārzeni.

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