



SIA "Jaunais averss"

Apstiprinu: _____

Datums: _____

Ēdienkarte

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A3	Gulašs 90g	9,77	7,69	3,70	123,09
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 200g	6,61	12,31	53,68	351,95
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,10	0,02	4,36	18,05
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		20,13	25,41	82,95	640,98
1169/2011:	2-otrdiena				
	Cūkgaļas plovš 200g	14,68	21,78	47,63	445,30
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		18,15	23,44	71,67	570,28
1169/2011:	3-trešdiena				
	Dārzenu sautējums ar gaļu 250g	14,67	22,42	36,81	407,69
	Marinēts gurķis 50g	0,40	0,05	1,20	6,85
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		17,26	24,07	79,77	604,74
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1	Liellopa un cūkgaļas rullīši 60g	8,98	7,50	11,12	147,87
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 180g	4,42	2,84	48,72	238,17
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu nektāra dzēriens 200g	0,10	0,10	15,00	61,30
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		17,08	24,29	94,58	665,22
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 90g	9,82	9,60	4,76	144,67
	Griķi, vārīti 180g	7,30	9,28	39,24	269,70
	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
		21,15	28,60	86,93	689,73

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		5. - 9. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A3	Gulašs 90g	9,77	7,69	3,70	123,09
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 200g	6,61	12,31	53,68	351,95
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,10	0,02	4,36	18,05
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		22,20	26,97	96,24	716,46
1169/2011:	2-otrdiena				
	Cūkgaļas plovs 250g	18,35	27,23	59,54	556,62
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		23,89	30,45	96,87	757,08
1169/2011:	3-trešdiena				
	Dārzenu sautējums ar gaļu 300g	17,61	26,90	44,17	489,23
	Marinēts gurķis 50g	0,40	0,05	1,20	6,85
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		22,27	30,11	100,42	761,76
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1	Liellopa un cūkgaļas rullīši 60g	8,98	7,50	11,12	147,87
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 200g	4,92	3,16	54,13	264,64
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu nektāra dzēriens 200g	0,10	0,10	15,00	61,30
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		19,64	26,16	113,28	767,16
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 120g	13,09	12,79	6,35	192,90
	Griķi, vārīti 200g	8,11	10,31	43,60	299,66
	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
		27,30	34,39	106,17	843,40

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 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		10. - 12. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
A1A3	Gulašs 120g	13,03	10,25	4,93	164,12
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 250g	8,26	15,39	67,10	439,93
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,10	0,02	4,36	18,05
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		27,11	32,61	110,89	845,47
1169/2011:	2-otrdiena				
	Cūkgaļas plovs 300g	22,03	32,67	71,45	667,95
	Tomāti, svaigi 50g	0,60	0,10	2,60	13,70
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		27,57	35,89	108,78	868,41
1169/2011:	3-trešdiena				
	Dārzenu sautējums ar gaļu 350g	20,54	31,38	51,54	570,76
	Marinēts gurķis 50g	0,40	0,05	1,20	6,85
	Ķirbju dzēriens 200g	0,12	0,04	28,47	114,72
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		25,20	34,59	107,79	843,30
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1	Liellopa un cūkgaļas rullīši 60g	8,98	7,50	11,12	147,87
A1A7	Tomātu mērce 50g	0,83	9,52	2,51	99,04
A7	Rīsi, irdenie 250g	6,14	3,95	67,67	330,80
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 55g	0,67	2,77	3,94	43,36
	Dzērveņu nektāra dzēriens 200g	0,10	0,10	15,00	61,30
A1	Rudzu maize 60g	4,14	3,12	26,58	150,96
		20,87	26,95	126,82	833,32
1169/2011:	5-piektdiena				
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 120g	13,09	12,79	6,35	192,90
	Griķi, vārīti 220g	8,93	11,34	47,96	329,63
	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
		28,11	35,42	110,53	873,37

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"
paredzdzētie 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				
A7	Biezpiens ar krējumu un dillēm 70g	10,49	3,14	1,51	76,25
A1	Baltmaize 25g	2,06	0,80	13,37	68,88
	Augļu tēja 200g	0,05	0,00	7,89	31,75
A1	Auzu cepumi 17g	0,32	0,42	2,63	15,58
		12,92	4,36	25,40	192,45
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 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		7,01	14,65	43,14	332,47
1169/2011:	4-ceturtdiena				
A1A7	Piena zupa ar nūdelēm 200g	5,46	5,27	17,18	138,00
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
	levārijums 20g	0,06	0,00	14,42	57,92
		7,59	6,83	44,89	271,40
1169/2011:	5-piektdiena				
	Gaļas pastēte 20g	3,78	3,87	0,79	53,10
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
A7	Sviests 10g	0,05	8,25	0,08	74,77
	Melnā tēja 200g	0,15	0,04	5,10	21,36
		6,05	13,72	19,26	224,70

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 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