



## SIA "Jaunais averss"

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

## Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

| 4. nedēļa  |   | 1. - 4. klase |       |       |        |
|------------|---|---------------|-------|-------|--------|
| 1169/2011: | 1-pirmdiena                                 |               |       |       |        |
| A1A7       | Vārīti makaroni ar sieru 250g               | 15,16         | 22,79 | 46,87 | 453,25 |
|            | 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  |
|            |   | 18,63         | 24,45 | 70,91 | 578,23 |
| 1169/2011: | 2-otrdiena                                  |               |       |       |        |
| A1A7       | Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 60g         | 6,13          | 6,90  | 7,39  | 116,24 |
|            | Griķi, vārīti 150g                          | 6,09          | 7,73  | 32,70 | 224,75 |
|            | 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  |
|            |   | 16,25         | 24,36 | 83,03 | 616,35 |
| 1169/2011: | 3-trešdiena                                 |               |       |       |        |
| A1A7A9     | Cūkgaļas stroganovs 90g                     | 14,64         | 5,55  | 3,59  | 122,89 |
| A1A7       | Makaroni, vārīti 150g                       | 3,17          | 12,16 | 25,27 | 223,16 |
|            | 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  |
|            |   | 21,65         | 25,39 | 77,60 | 625,48 |
| 1169/2011: | 4-ceturtdiena                               |               |       |       |        |
| A3A10      | Cūkgaļas fileja 60g                         | 14,86         | 9,48  | 3,10  | 157,20 |
| A7         | Rīsi, vārīti 180g                           | 3,16          | 2,66  | 34,81 | 175,86 |
|            | Aukstā tomātu mērce 30g                     | 0,61          | 0,00  | 3,04  | 14,62  |
| A7         | Redīsi un burkāni ar krējumu 100g           | 1,50          | 3,09  | 8,02  | 65,85  |
|            | Upeņu dzēriens 200g                         | 0,10          | 0,02  | 4,36  | 18,05  |
| A1         | Rudzu maize 30g                             | 2,07          | 1,56  | 13,29 | 75,48  |
|            |   | 22,30         | 16,82 | 66,62 | 507,05 |
| 1169/2011: | 5-piektdiena                                |               |       |       |        |
| A1A7       | Maltās gaļas mērce 90g                      | 15,75         | 7,10  | 4,64  | 145,46 |
|            | 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 nektāra dzēriens 200g              | 0,10          | 0,10  | 15,00 | 61,30  |
| A1         | Rudzu maize 30g                             | 2,07          | 1,56  | 13,29 | 75,48  |
|            |   | 22,12         | 19,34 | 68,72 | 537,44 |

| 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, 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

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       | Vārīti makaroni ar sieru 300g               | 18,20         | 27,35 | 56,25  | 543,90 |
|            | 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 |
|            |   | 23,74         | 30,57 | 93,58  | 744,36 |
| 1169/2011: | 2-otrdiena                                  |               |       |        |        |
| A1A7       | Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 60g         | 6,13          | 6,90  | 7,39   | 116,24 |
|            | 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 60g                             | 4,14          | 3,12  | 26,58  | 150,96 |
|            |   | 19,53         | 27,47 | 102,86 | 736,78 |
| 1169/2011: | 3-trešdiena                                 |               |       |        |        |
| A1A7A9     | Cūkgaļas stroganovs 90g                     | 14,64         | 5,55  | 3,59   | 122,89 |
| A1A7       | Makaroni, vārīti 180g                       | 3,80          | 14,59 | 30,32  | 267,79 |
|            | 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 |
|            |   | 24,35         | 29,38 | 95,94  | 745,60 |
| 1169/2011: | 4-ceturtdiena                               |               |       |        |        |
| A3A10      | Cūkgaļas fileja 80g                         | 19,81         | 12,65 | 4,13   | 209,59 |
| A7         | Rīsi, vārīti 250g                           | 4,39          | 3,70  | 48,34  | 244,25 |
|            | Aukstā tomātu mērce 50g                     | 1,01          | 0,00  | 5,07   | 24,37  |
| A7         | Redīsi un burkāni ar krējumu 100g           | 1,50          | 3,09  | 8,02   | 65,85  |
|            | Upeņu dzēriens 200g                         | 0,10          | 0,02  | 4,36   | 18,05  |
| A1         | Rudzu maize 60g                             | 4,14          | 3,12  | 26,58  | 150,96 |
|            |   | 30,96         | 22,58 | 96,50  | 713,07 |
| 1169/2011: | 5-piektdiena                                |               |       |        |        |
| A1A7       | Maltās gaļas mērce 120g                     | 21,00         | 9,46  | 6,19   | 193,94 |
|            | 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 nektāra dzēriens 200g              | 0,10          | 0,10  | 15,00  | 61,30  |
| A1         | Rudzu maize 60g                             | 4,14          | 3,12  | 26,58  | 150,96 |
|            |   | 30,47         | 25,11 | 92,81  | 719,11 |

| 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

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



## SIA "Jaunais averss"

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

## Ēdienkarte

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

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

| 4. nedēļa _____ 10. - 12. klase |   |       |       |        |        |
|---------------------------------|---|-------|-------|--------|--------|
| 1169/2011:                      | 1-pirmdiena                                 |       |       |        |        |
| A1A7                            | Vārīti makaroni ar sieru 350g               | 21,23 | 31,91 | 65,62  | 634,55 |
|                                 | 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 |
|                                 |   | 26,77 | 35,13 | 102,95 | 835,01 |
| 1169/2011:                      | 2-otrdiena                                  |       |       |        |        |
| A1A7                            | Cūkgaļas teftelis baltajā mērcē 90g         | 9,20  | 10,36 | 11,09  | 174,36 |
|                                 | 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 |
|                                 |   | 24,22 | 32,98 | 115,27 | 854,84 |
| 1169/2011:                      | 3-trešdiena                                 |       |       |        |        |
| A1A7A9                          | Cūkgaļas stroganovs 90g                     | 14,64 | 5,55  | 3,59   | 122,89 |
| A1A7                            | Makaroni, vārīti 220g                       | 4,64  | 17,83 | 37,06  | 327,30 |
|                                 | 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 |
|                                 |   | 25,19 | 32,62 | 102,68 | 805,10 |
| 1169/2011:                      | 4-ceturtdiena                               |       |       |        |        |
| A3A10                           | Cūkgaļas fileja 100g                        | 24,77 | 15,81 | 5,16   | 261,99 |
| A7                              | Rīsi, vārīti 300g                           | 5,27  | 4,44  | 58,01  | 293,09 |
|                                 | Aukstā tomātu mērce 70g                     | 1,42  | 0,01  | 7,09   | 34,11  |
| A7                              | Redīsi un burkāni ar krējumu 100g           | 1,50  | 3,09  | 8,02   | 65,85  |
|                                 | Upeņu dzēriens 200g                         | 0,10  | 0,02  | 4,36   | 18,05  |
| A1                              | Rudzu maize 60g                             | 4,14  | 3,12  | 26,58  | 150,96 |
|                                 |   | 37,20 | 26,48 | 109,23 | 824,06 |
| 1169/2011:                      | 5-piektdiena                                |       |       |        |        |
| A1A7                            | Maltās gaļas mērce 150g                     | 26,25 | 11,83 | 7,74   | 242,43 |
|                                 | 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 nektāra dzēriens 200g              | 0,10  | 0,10  | 15,00  | 61,30  |
| A1                              | Rudzu maize 60g                             | 4,14  | 3,12  | 26,58  | 150,96 |
|                                 |   | 36,75 | 29,32 | 103,60 | 825,30 |

| 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      | 5,46                  | 5,27  | 17,18 | 138,00 |
| A1         | Graudu maize ar ievārījumu 35g  | 1,83                  | 0,34  | 23,10 | 102,74 |
|            |                                 | 7,28                  | 5,61  | 40,28 | 240,74 |
| 1169/2011: | 5-piektdiena                    |                       |       |       |        |
| A7         | Biezpiens ar krējumu 90g        | 9,58                  | 12,42 | 2,60  | 160,49 |
| A1         | Baltmaize 20g                   | 1,65                  | 0,64  | 10,70 | 55,10  |
| A7         | Sviests 5g                      | 0,03                  | 4,13  | 0,04  | 37,39  |
|            | Vārīta desa 30g                 | 3,74                  | 3,41  | 1,04  | 49,76  |
|            | Piparmētru tēja 200g            | 0,40                  | 0,09  | 0,09  | 2,74   |
|            |                                 | 15,39                 | 20,67 | 14,47 | 305,48 |

| 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, 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