

Ēdienkarte

18.02.2019.

Raunas novada dome Reg.n:90000057973

| TK Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | |
|--------|------------------|---------------------|-------------|-------|----------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | KCAL |

0920021 : Raunas vidusskolas ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas vieta**Datums: 18.02.2019****Grupa: K 1-4**

| 2.Pusdienas | | klase 1-4 | | | | |
|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000252 | Borščs | 150 | 10,5 | 23,1 | 2,1 | 234,3 |
| 000095 | Saldskābmaize | 40 | 2,9 | 0,4 | 21,6 | 101,4 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 131,3 |
| 000358 | Mannas biezputra | 50 | 1,9 | 5,0 | 9,4 | 89,9 |
| | | 340 | 15,3 | 28,5 | 65,8 | 556,8 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 12-28 16-29 55-113 490-750

340 9,3 28,5 65,8 556,8
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,1 7,1

Grupa: K 5-9

| 2.Pusdienas | | klase 5-9 | | | | |
|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000252 | Borščs | 200 | 15,0 | 28,8 | 6,7 | 312,4 |
| 000095 | Saldskābmaize | 50 | 3,6 | 0,5 | 27,0 | 126,7 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 131,3 |
| 000358 | Mannas biezputra | 80 | 3,0 | 8,0 | 15,0 | 143,8 |
| | | 430 | 21,7 | 37,3 | 82,4 | 714,2 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 18-36 23-37 79-144 700-960

430 21,7 37,3 82,4 714,2
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,1 6,1

Grupa: K10-12

| 2.Pusdienas | | klase10-12 | | | | |
|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000252 | Borščs | 250 | 20,5 | 30,5 | 8,4 | 390,5 |
| 000095 | Saldskābmaize | 60 | 4,3 | 0,6 | 32,3 | 152,0 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 131,3 |
| 000358 | Mannas biezputra | 100 | 3,8 | 10,0 | 18,7 | 179,8 |
| | | 510 | 28,6 | 41,1 | 92,3 | 853,6 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 20-37 27-38 90-147 800-980

510 28,6 41,1 92,3 853,6
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,1 5,6

Ēdienkarte

19.02.2019.

Raunas novada dome Reg.n:90000057973

| TK Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | |
|--------|------------------|---------------------|-------------|-------|----------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | KCAL |

0920021 : Raunas vidusskolas ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas vieta**Datums: 19.02.2019****Grupa: K 1-4**

| 2.Pusdienas | | klase 1-4 | | | | |
|-------------|-----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 150 | 3,6 | 0,2 | 26,4 | 121,4 |
| 000179 | Krējuma mērce | 50 | 1,2 | 10,1 | 6,5 | 121,1 |
| 000497 | Sildīti cīsiņi | 60 | 6,5 | 9,0 | 1,1 | 111,2 |
| 000233 | Skāb. kāposti ar eļļu | 100 | 1,4 | 4,1 | 3,7 | 57,2 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000632 | Prjaņiki | 40 | 1,2 | 2,8 | 1,2 | 34,7 |
| | | 600 | 13,8 | 26,1 | 64,0 | 546,5 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 12-28 16-29 55-113 490-750

600 13,8 26,1 64,0 546,5**Uzturvielu attiecība: 1,0 1,9 4,6****Grupa: K 5-9**

| 2.Pusdienas | | klase 5-9 | | | | |
|-------------|-----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 200 | 4,8 | 0,2 | 37,2 | 161,9 |
| 000179 | Krējuma mērce | 50 | 1,2 | 10,1 | 6,5 | 121,1 |
| 000497 | Sildīti cīsiņi | 100 | 9,0 | 12,6 | 1,5 | 155,7 |
| 000233 | Skāb. kāposti ar eļļu | 100 | 2,3 | 6,5 | 5,9 | 91,5 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000632 | Prjaņiki | 50 | 3,0 | 7,0 | 3,0 | 86,8 |
| | | 700 | 20,2 | 36,4 | 79,3 | 717,8 |

18-36 23-37 79-144 700-960

700 20,2 36,4 79,3 717,8**Uzturvielu attiecība: 1,0 1,8 3,8****Grupa: K10-12**

| 2.Pusdienas | | klase10-12 | | | | |
|-------------|-----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 250 | 5,9 | 0,3 | 46,0 | 202,4 |
| 000179 | Krējuma mērce | 50 | 1,2 | 10,1 | 6,5 | 121,1 |
| 000497 | Sildīti cīsiņi | 100 | 10,3 | 14,4 | 1,8 | 177,9 |
| 000233 | Skāb. kāposti ar eļļu | 100 | 2,9 | 8,2 | 7,4 | 114,4 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000632 | Prjaņiki | 50 | 3,0 | 7,0 | 3,0 | 86,8 |
| | | 750 | 23,3 | 39,9 | 89,8 | 803,4 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 20-37 27-38 90-147 800-980

750 23,3 39,9 89,8 803,4**Uzturvielu attiecība: 1,0 1,7 3,8**

Ēdienkarte

20.02.2019.

Raunas novada dome Reg.n:90000057973

| TK Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | |
|--------|------------------|---------------------|-------------|-------|----------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | KCAL |

0920021 : Raunas vidusskolas ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas vieta**Datums: 20.02.2019****Grupa: K 1-4**

| 2.Pusdienas | | klase 1-4 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000198 | Makaroni ar gaļu | 150 | 12,5 | 19,6 | 39,8 | 475,5 |
| 000190 | Vitamīnu salāti | 100 | 1,6 | 3,1 | 6,0 | 58,2 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000624 | Auzu pārslu cepumi | 50 | 3,0 | 7,0 | 3,0 | 86,8 |
| | | 500 | 17,1 | 29,7 | 74,0 | 721,3 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 12-28 16-29 55-113 490-750

500 17,1 29,7 74,0 721,3**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,3 4,3****Grupa: K 5-9**

| 2.Pusdienas | | klase 5-9 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000198 | Makaroni ar gaļu | 200 | 16,7 | 20,5 | 53,0 | 633,8 |
| 000190 | Vitamīnu salāti | 100 | 1,6 | 3,1 | 6,0 | 58,2 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000624 | Auzu pārslu cepumi | 60 | 3,5 | 8,4 | 3,6 | 104,2 |
| | | 560 | 21,8 | 32,0 | 87,8 | 896,9 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 18-36 23-37 79-144 700-960

560 21,8 32,0 87,8 896,9**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,3 4,0****Grupa: K10-12**

| 2.Pusdienas | | klase10-12 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000198 | Makaroni ar gaļu | 210 | 17,5 | 21,4 | 55,7 | 665,6 |
| 000190 | Vitamīnu salāti | 100 | 1,6 | 3,1 | 6,0 | 58,2 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000624 | Auzu pārslu cepumi | 40 | 2,4 | 5,6 | 2,4 | 69,4 |
| | | 550 | 21,5 | 30,1 | 89,3 | 894,0 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 20-37 27-38 90-147 800-980

550 21,5 30,1 89,3 894,0**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,3 4,2**

Ēdienkarte

21.02.2019.

Raunas novada dome Reg.n:90000057973

| TK Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | |
|--------|------------------|---------------------|-------------|-------|----------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | KCAL |

0920021 : Raunas vidusskolas ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas vieta**Datums: 21.02.2019****Grupa: K 1-4**

| 2.Pusdienas | | klase 1-4 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 150 | 3,6 | 0,2 | 26,4 | 121,4 |
| 000237 | Gaļa dārzeņu mērcē | 80 | 7,1 | 13,7 | 5,3 | 172,9 |
| 000232 | Biešu salāti | 100 | 2,0 | 15,9 | 10,1 | 317,9 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000324 | Biezpiena sieriņš | 45 | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 6,9 |
| | | 575 | 12,8 | 30,3 | 67,6 | 719,9 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012.groz. 01.09.2018 12-28 16-29 55-113 490-750

575 12,8 30,3 67,6 719,9
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,4 5,3

Grupa: K 5-9

| 2.Pusdienas | | klase 5-9 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 200 | 4,8 | 0,2 | 35,2 | 161,9 |
| 000237 | Gaļa dārzeņu mērcē | 100 | 11,3 | 18,9 | 8,5 | 276,7 |
| 000232 | Biešu salāti | 100 | 2,0 | 15,9 | 10,1 | 317,9 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000324 | Biezpiena sieriņš | 45 | 0,2 | 0,4 | 0,6 | 6,9 |
| | | 645 | 18,3 | 34,5 | 79,5 | 864,1 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012.groz. 01.09.2018 18-36 23-37 79-144 700-960

645 18,3 34,5 79,5 864,1
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,9 4,4

Grupa: K10-12

| 2.Pusdienas | | klase10-12 | | | | |
|-------------|--------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000178 | Vārīti kartupeļi | 200 | 4,8 | 0,2 | 35,2 | 161,9 |
| 000237 | Gaļa dārzeņu mērcē | 100 | 14,1 | 18,9 | 10,6 | 345,8 |
| 000232 | Biešu salāti | 100 | 2,0 | 15,9 | 10,1 | 317,9 |
| 000322 | Sulas dzēriens | 200 | 0,0 | 0,0 | 25,2 | 100,8 |
| 000324 | Biezpiena sieriņš | 45 | 0,3 | 0,6 | 0,9 | 10,4 |
| | | 645 | 21,2 | 34,7 | 82,0 | 936,8 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012.groz. 01.09.2018 20-37 27-38 90-147 800-980

645 21,2 34,7 82,0 936,8
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,7 3,9

Ēdienkarte

22.02.2019.

Raunas novada dome Reg.n:90000057973

| TK Nr. | Ēdiena nosaukums | Porcijas svars g | UZTURVIELAS | | | |
|--------|------------------|---------------------|-------------|-------|----------|------|
| | | | OLB | TAUKI | OGLHIDR. | KCAL |

0920021 : Raunas vidusskolas ēdināšanas pakalpojumu sniegšanas vieta**Datums: 22.02.2019****Grupa: K 1-4**

| 2.Pusdienas | | klase 1-4 | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000314 | Pelēko zirņu -putraimu zupa | 200 | 7,2 | 16,9 | 2,2 | 189,3 |
| 000095 | Saldskābmaize | 40 | 2,9 | 0,4 | 21,6 | 101,4 |
| 000096 | Rīsu krems | 50 | 0,8 | 10,5 | 5,9 | 121,1 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 131,3 |
| | | 390 | 10,8 | 27,8 | 62,5 | 543,1 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 12-28 16-29 55-113 490-750

390 10,8 27,8 62,5 543,1
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,6 5,8

Grupa: K 5-9

| 2.Pusdienas | | klase 5-9 | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000314 | Pelēko zirņu -putraimu zupa | 250 | 15,0 | 15,1 | 2,8 | 236,7 |
| 000095 | Saldskābmaize | 60 | 4,3 | 0,6 | 35,3 | 152,0 |
| 000096 | Rīsu krems | 100 | 1,5 | 21,0 | 11,8 | 242,1 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 31,5 | 126,1 |
| | | 510 | 20,8 | 36,7 | 81,4 | 756,9 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 18-36 23-37 79-144 700-960

510 20,8 36,7 81,4 756,9
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,9 5,3

Grupa: K10-12

| 2.Pusdienas | | klase10-12 | | | | |
|-------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 000314 | Pelēko zirņu -putraimu zupa | 250 | 15,0 | 15,1 | 2,8 | 236,7 |
| 000095 | Saldskābmaize | 80 | 5,8 | 0,8 | 43,1 | 202,7 |
| 000096 | Rīsu krems | 100 | 1,5 | 21,0 | 11,8 | 242,1 |
| 000097 | Sulas mērce | 100 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 131,3 |
| | | 530 | 22,3 | 36,9 | 90,5 | 812,8 |

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012,groz. 01.09.2018 20-37 27-38 90-147 800-980

530 22,3 36,9 90,5 812,8
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,6 5,6

Vielas vai produkti, kuri var izraisīt alerģiju vai nepanesību.

18.02.-22.02.ēdienkartes

Kviešu milti.

Maize

Mannas biezputra

Prjaņiki

Makaroni ar gaļu

Auzu cepumi

Gaļa dārzāju mērcē

Pelēko zirņu zupa

Piens un tā produkti

Rīsu krems

Pelēko zirņu zupa

Gaļa dārzeņu mērcē

Biezpiena sierīņš

Skābi kāposti ar krējumu

Borščs

Mannas biezputra

Olas un tā produkti

Prjaņiki

Auzu cepumi