

# Ēdienkarte

18.12.2017.

1

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: 18.12.2017**

**Grupa: K 1-4**

2.Pusdienas		klase 1-4				
000244	Svaigu dārzeņu zupa	200	4,1	13,9	20,4	182,6
000623	Cepta siera maize	80	11,5	13,9	26,0	365,0
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	17,9	71,8
000803	Zefiru-persiku krems	50	0,7	7,0	25,9	169,7
		<b>430</b>	<b>16,3</b>	<b>34,8</b>	<b>90,2</b>	<b>789,0</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 18-30 24-31 88-110 700-800

**430 16,3 34,8 90,2 789,0**

**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,8 4,9**

**Grupa: K 5-12**

2.Pusdienas		klase 5-12				
000244	Svaigu dārzeņu zupa	250	8,1	17,8	20,7	365,1
000623	Cepta siera maize	80	11,6	13,9	26,7	304,1
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	17,9	71,8
000803	Zefiru-persiku krems	50	0,9	8,8	32,3	212,1
		<b>480</b>	<b>21,6</b>	<b>40,4</b>	<b>97,7</b>	<b>953,2</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 21-36 28-37 105-132 840-960

**480 21,6 40,4 97,7 953,2**

**Uzturvielu attiecība: 1,0 3,0 5,0**

# Ēdienkarte

19.12.2017.

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: 19.12.2017**

**Grupa: K 1-4**

2.Pusdienas		klase 1-4				
000178	Vārīti kartupeļi	200	6,0	0,2	32,2	102,2
000234	Maltas gaļas mērce	80	11,5	20,1	26,5	417,0
000190	Vitamīnu salāti	100	1,8	5,1	6,8	80,2
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	79,8
		<b>580</b>	<b>19,3</b>	<b>25,4</b>	<b>85,4</b>	<b>679,1</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 18-30 24-31 88-110 700-800

**580 19,3 25,4 85,4 679,1**

**Uzturvielu attiecība: 1,0 3,7 4,5**

**Grupa: K 5-12**

2.Pusdienas		klase 5-12				
000178	Vārīti kartupeļi	250	4,0	0,2	29,6	136,2
000234	Maltas gaļas mērce	100	19,9	23,5	28,7	555,8
000190	Vitamīnu salāti	100	1,8	5,1	6,8	80,2
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	20,0	79,8
		<b>650</b>	<b>25,8</b>	<b>28,8</b>	<b>85,0</b>	<b>851,9</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 21-36 28-37 105-132 840-960

**650 25,8 28,8 85,0 851,9**

**Uzturvielu attiecība: 1,0 3,7 4,1**

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: 20.12.2017****Grupa: K 1-4**

2.Pusdienas		klase 1-4				
000669	Pelēkie zirņi	200	11,9	0,7	24,3	151,4
000476	Speķis ar sīpoliem	50	11,7	27,3	21,4	387,7
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	22,4	89,8
000420	Piparkūku krems	50	1,2	6,8	16,9	160,4
		<b>400</b>	<b>24,8</b>	<b>34,8</b>	<b>85,0</b>	<b>789,3</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 18-30 24-31 88-110 700-800

**400 24,8 34,8 85,0 789,3****Uzturvielu attiecība: 1,0 1,9 2,6****Grupa: K 5-12**

2.Pusdienas		klase 5-12				
000669	Pelēkie zirņi	250	23,8	1,4	48,7	302,9
000476	Speķis ar sīpoliem	50	11,7	27,3	21,4	387,7
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	17,9	71,8
000420	Piparkūku krems	50	1,2	9,8	16,9	160,4
		<b>450</b>	<b>36,7</b>	<b>38,5</b>	<b>104,8</b>	<b>922,7</b>

Pēc MK not.Nr 172.no 13.03.2012: 21-36 28-37 105-132 840-960

**450 36,7 38,5 104,8 922,7****Uzturvielu attiecība: 1,0 1,3 2,3****Vielas vai produkti, kuri var izraisīt alerģiju vai nepanesību.****18.12.-20.12. ēdienkartes****Kviešu milti.**

Maize ar sieru  
 Maltas gaļas mērce  
 Eklers  
 Piparkūku krems

**Piens un tā produkti.**

Piparkūku krems  
 Maltas gaļas mērce  
 Eklers  
 Maize ar sieru  
 Zefīra-persiku krems

**Olas un tā produkti.**

Eklers  
 Piparkūku krems