

Ēdienkarte

16.10.2017.

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: 16.10.2017

Grupa: K 1-4

2.Pusdienas		klase 1-4				
000099	Šķelto zirņu zupa	200	14,7	19,2	30,8	445,0
000095	Saldskābmaize	50	3,6	0,5	27,0	126,7
000097	Sulas mērce	80	0,0	0,0	17,9	71,8
000358	Mannas biezputra	80	3,0	6,0	15,0	125,9
000408	Jogurts	100	1,4	1,9	5,7	44,9
		510	22,7	27,6	96,3	814,3

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

510 22,7 27,6 96,3 814,3
Uzturvielu attiecība: 1,0 1,7 4,2

Grupa: K 5-12

2.Pusdienas		klase 5-12				
000099	Šķelto zirņu zupa	200	14,7	19,2	30,8	445,0
000095	Saldskābmaize	50	3,6	0,5	27,0	126,7
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	22,9	71,8
000358	Mannas biezputra	80	3,0	6,0	15,0	125,9
000408	Jogurts	100	2,8	3,7	11,3	89,7
		530	24,1	29,4	106,9	859,1

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

530 24,1 29,4 106,9 859,1
Uzturvielu attiecība: 1,0 1,6 4,2

Ēdienkarte

17.10.2017.

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: 17.10.2017

Grupa: K 1-4

2.Pusdienas		klase 1-4				
000178	Vārīti kartupeļi	200	4,0	0,2	29,6	136,2
000179	Krējuma mērce	50	1,1	14,0	11,8	227,6
000497	Sildīti cīsiņi	80	10,6	6,7	7,1	183,4
000417	Tomāti ar krējumu	80	2,1	6,6	15,3	89,2
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		610	17,8	27,5	93,8	756,1

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

610 17,8 27,5 93,8 756,1
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,6 3,9

Grupa: K 5-12

2.Pusdienas		klase 5-12				
000178	Vārīti kartupeļi	250	5,0	0,3	37,0	170,3
000179	Krējuma mērce	50	1,1	14,0	11,8	227,6
000497	Sildīti cīsiņi	100	13,3	13,4	12,6	229,2
000417	Tomāti ar krējumu	100	2,6	8,3	16,6	111,6
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		700	22,0	35,9	108,0	858,3

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

700 22,0 35,9 108,0 858,3
Uzturvielu attiecība: 1,0 2,3 3,6

Ēdienkarte

18.10.2017.

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: 18.10.2017

Grupa: K 1-4

2.Pusdienas		klase 1-4				
000178	Vārīti kartupeļi	200	3,0	0,2	22,2	102,2
000176	Kotlete	80	12,0	14,2	0,7	248,3
000179	Krējuma mērce	50	5,9	9,2	11,5	182,0
000253	Vitamīnu salāti ar papriku	80	1,1	5,1	13,5	128,8
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		610	21,9	28,6	77,8	781,0

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

610 21,9 28,6 77,8 781,0
Uzturvielu attiecība: 1,0 4,5 5,3

Grupa: K 5-12

2.Pusdienas		klase 5-12				
000178	Vārīti kartupeļi	250	8,0	0,2	32,2	102,2
000176	Kotlete	100	17,0	14,2	0,7	248,3
000179	Krējuma mērce	50	1,1	14,0	11,8	227,6
000253	Vitamīnu salāti ar papriku	100	1,7	6,1	23,5	206,1
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		700	27,8	34,4	98,2	903,9

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

700 27,8 34,4 98,2 903,9
Uzturvielu attiecība: 1,0 5,0 5,3

Ēdienkarte

19.10.2017.

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: 19.10.2017

Grupa: K 1-4

2.Pusdienas		klase 1-4				
000178	Vārīti kartupeļi	200	4,0	0,2	22,2	102,2
000238	Azū	80	14,3	25,2	23,7	458,7
000232	Biešu salāti	100	1,8	7,2	14,1	108,3
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		580	20,1	32,5	89,9	788,9

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

580 20,1 32,5 89,9 788,9
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,7 4,6

Grupa: K 5-12

2.Pusdienas		klase 5-12				
000178	Vārīti kartupeļi	250	8,0	0,2	29,6	136,2
000238	Azū	100	11,6	26,4	24,6	572,9
000232	Biešu salāti	100	1,8	7,2	19,1	108,3
000322	Sulas dzēriens	200	0,0	0,0	29,9	119,7
		650	21,4	33,8	103,2	937,1

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

650 21,4 33,8 103,2 937,1
Uzturvielu attiecība: 1,0 3,7 4,2

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: 20.10.2017****Grupa: K 1-4**

2.Pusdienas		klase 1-4				
000325	Zivju zupa	200	6,5	14,6	10,0	197,5
000623	Cepta siera maize	80	9,2	9,9	29,0	291,5
000096	Rīsu krems	80	3,2	2,8	29,9	203,3
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	22,4	89,8
		460	18,9	27,2	91,4	782,1

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

460 18,9 27,2 91,4 782,1**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,6 4,0****Grupa: K 5-12**

2.Pusdienas		klase 5-12				
000325	Zivju zupa	250	8,7	19,4	13,4	263,3
000623	Cepta siera maize	80	9,2	9,9	29,0	291,5
000096	Rīsu krems	80	3,9	7,0	26,6	271,1
000097	Sulas mērce	100	0,0	0,0	22,4	89,8
		510	21,8	36,3	101,4	915,7

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

510 21,8 36,3 101,4 915,7**Uzturvielu attiecība: 1,0 2,7 3,9****Vielas vai produkti, kuri var izraisīt alerģiju vai nepanesību.****16.10.-20.10. ēdienkartes****Kviešu milti.**

Maize
 Maize ar sieru
 Ievārijuma bulciņa
 Azū
 Kafijas bulciņa
 Cepumi
 Mannas biezputra
 Šķelto zirņu zupa

Piens un tā produkti.

Mannas biezputra šķelto zirņu zupa
 Jogurts
 Tomāti ar krējumu
 Rīsu krems
 Zivju zupa
 Cepta siera maize

Olas un tā produkti.

Kotlete
 Cepumi