

Ēdienkarte: 23.11.2020

Kaunatas vidusskola RV2. 2019

Grupa: 5-9

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Kcal	Sāls, g	Cukurs, g
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Zirņu zupa ar gaļu un krējumu [A07]	250	5,4	7,8	14,0	178,2	0,0000	0,0000
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01]	170	14,4	58,0	15,7	432,8	0,0000	0,0000
Bumbieri	100	0,4	9,6	0,4	42,4	0,0000	0,0000
maize [A01]	36	2,4	16,7	0,4	79,7	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
	756	22,6	115,5	30,5	826,5	0,0000	0,0000
Nav atbilstošu MK noteikumu:	756	22,6	115,5	30,5	826,5	0,0000	0,0000
		18-36	79-144	23-37	700-960	0-0	0-0

Alerģēni: A01 Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)

Ēdienkarte: 24.11.2020

Kaunatas vidusskola RV2. 2019

Grupa: 5-9

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Kcal	Sāls, g	Cukurs, g
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			
Pusdienas							
Augļu salāti ar jogurtu	200	2,7	21,6	2,0	114,5	0,0000	0,0000
Vārīti griķi [A07]	100	6,1	34,6	3,0	190,6	0,1000	0,0000
Cūkgaļas kotletes [A01, A03, A07]	100	12,8	6,6	31,0	356,8	0,0000	0,0000
maize [A01]	20	1,3	9,3	0,2	44,3	0,0000	0,0000
Bumbieri	90	0,4	8,6	0,3	38,1	0,0000	0,0000
	510	23,3	80,7	36,5	744,3	0,1000	0,0000
	510	23,3	80,7	36,5	744,3	0,1000	0,0000
Nav atbilstošu MK noteikumu:		18-36	79-144	23-37	700-960	0-0	0-0

Alerģēni: A01 Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti
A03 Oļas un to produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)

Ēdienkarte: 25.11.2020

Kaunatas vidusskola RV2. 2019

Grupa: 5-9

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			Kcal
Pusdienas							
Piena zupa ar rīsiem [A07]	250	6,2	27,3	7,4	199,0	0,0000	0,0000
Plovs	200	12,8	41,1	19,6	391,4	0,0000	0,0000
Tomāti sv. maize [A01]	70	0,8	2,5	0,3	14,8	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	40	2,6	18,6	0,4	88,6	0,0000	0,0000
Baltmaize [A01, A03, A07]	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
	30	0,2	0,8	0,0	4,2	0,0000	0,0000
	790	22,6	113,7	27,7	791,4	0,0000	0,0000
	790	22,6	113,7	27,7	791,4	0,0000	0,0000
Nav atbilstošu MK noteikumu:		18-36	79-144	23-37	700-960	0-0	0-0

Alerģēni: A01 Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti
A03 Olas un to produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)

Ēdienkarte: 26.11.2020

Kaunatas vidusskola RV2. 2019

Grupa: 5-9

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			Kcal
Pusdienas							
Dārzeņu zupa ar vistas gaļu [A07]	240	12,4	11,9	18,0	257,8	0,0000	0,0000
Sautēti kāposti ar gaļu(slinkie tīteņi) [A07]	190	10,0	15,4	18,1	253,6	0,0000	0,0000
maize [A01]	45	3,0	20,9	0,5	99,6	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	250	0,0	29,3	0,0	116,8	0,0000	0,0000
Melone [A01, A03, A07]	100	0,8	2,6	0,1	14,1	0,0000	0,0000
	825	26,2	80,1	36,7	741,9	0,0000	0,0000
	825	26,2	80,1	36,7	741,9	0,0000	0,0000
Nav atbilstošu MK noteikumu:		18-36	79-144	23-37	700-960	0-0	0-0

Alerģēni: A01 Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi, un tās produkti
A03 Oļas un to produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)

Ēdienkarte: 27.11.2020

Kaunatas vidusskola RV2. 2019

Grupa: 5-9

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības			Sāls, g	Cukurs, g	
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki			Kcal
Pusdienas							
Borsčs ar kartupeļiem [A01, A07]	200	4,1	13,7	7,9	139,6	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	100	2,3	14,8	4,6	109,8	0,0000	0,0000
zivju pirkstiņi [A01]	100	12,0	16,0	21,8	308,2	0,0000	0,0000
maize [A01]	36	2,4	16,7	0,4	79,7	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
Svaigu kāpostu salāts ar eļļu	70	1,2	5,6	2,6	45,4	0,0000	0,0000
	706	22,0	90,2	37,3	776,1	0,0000	0,0000
	706	22,0	90,2	37,3	776,1	0,0000	0,0000
Nav atbilstošu MK noteikumu:		18-36	79-144	23-37	700-960	0-0	0-0

Alerģēni: A01 Labība, kas satur lipekli, t. i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibrizēti celmi, un tās produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)