

Ēdienkarte: 28.02.2022**Kaunatas vidusskola RV2. 2019****Grupa: 5-9**

Ēdiena nosaukums	Porcijas	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
	svars, g	Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas							
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti [A03, A07]	250	5,1	8,4	6,2	111,9	0,5000	0,0000
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem [A01]	160	14,3	54,8	10,1	367,5	0,0000	0,0000
maize [A01]	40	2,7	18,5	0,4	88,5	0,0000	0,0000
Ābolu sulas dzēriens	200	0,0	23,4	0,0	93,4	0,0000	0,0000
kivi	80	0,8	7,2	0,5	40,5	0,0000	0,0000
	730	22,9	112,3	17,2	701,8	0,5000	0,0000
	730	22,9	112,3	17,2	701,8	0,5000	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
A03 Olas un to produkti
A07 Piens un tā produkti (ietverot laktozi)

Ēdienkarte: 01.03.2022**Kaunatas vidusskola RV2. 2019****Grupa: 5-9**

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
		Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas							
Kartupeļu putrainu (grūbu)zupa ar krējumu [A07]	180	5,0	11,2	8,1	137,2	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	140	3,3	20,6	6,4	153,8	0,0000	0,0000
Cūkgāļas kotletes [A01, A03, A07]	80	11,8	5,3	15,7	208,6	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	60	1,0	4,8	2,2	38,8	0,0000	0,0000
	696	23,5	82,0	32,8	711,5	0,0000	0,0000
	696	23,5	82,0	32,8	711,5	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: 02.03.2022**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 makaroniem [A01, A07]	200	5,3	19,1	4,6	138,7	0,0000	0,0000
Kartupeļu biezenis [A07]	140	3,2	20,8	6,6	153,6	0,0000	0,0000
viltotais zaķis(maltās gaļas veltnis) [A03]	80	13,7	3,9	15,9	212,7	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
marinēts gurķis [A10]	20	0,2	0,3		2,6	0,0000	0,0000
	676	24,8	84,2	27,5	680,7	0,0000	0,0000
	676	24,8	84,2	27,5	680,7	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)
A10 Sinepes un to produkti

Ēdienkarte: 03.03.2022**Kaunatas vidusskola RV2. 2019****Grupa: 5-9**

Ēdiena nosaukums	Porcijas	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
	svars, g	Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas							
Borsčs ar kartupeļiem [A01, A07]	250	5,6	17,3	8,5	163,3	0,0000	0,0000
Plovs	200	13,9	41,1	12,2	328,5	0,0000	0,0000
Tomāti sv.	20	0,2	0,7	0,1	4,2	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
	706	22,1	99,2	21,2	669,1	0,0000	0,0000
	706	22,1	99,2	21,2	669,1	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)

Ēdienkarte: 04.03.2022**Kaunatas vidusskola RV2. 2019****Grupa: 5-9**

Ēdiena nosaukums	Porcijas	Uzturvērtības				Sāls, g	Cukurs, g
	svars, g	Olbalt.	Ogļh.	Tauki	Kcal		
Pusdienas							
Pupiņu zupa ar gaļu [A07]	200	7,9	8,8	11,1	167,8	0,0000	0,0000
Vārīti griķi [A07]	100	6,2	34,6	3,0	190,6	0,2000	0,0000
Gulašs [A01, A07]	70	5,2	1,5	8,8	105,8	0,0000	0,0000
Banāni	60	0,9	12,6	0,1	54,5	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
	666	22,6	97,6	23,4	691,8	0,2000	0,0000
	666	22,6	97,6	23,4	691,8	0,2000	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)