SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIRMDIENA **20.02.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Bezpiedevu jogurts ar blenderētām zemenēm	100/15	5.14	4.14	7.86	89.54	**1.7**
Graudu maize ar sviestu un sieru	35	5.6	8.22	8.63	131.28	**1.7**
Svaigi kāļi, āboli un žāvētas plūmes bez kauliņiem (dod uz grupiņām)	20/30/20	1.05	0.59	15.78	75.9	
Ķimeņu tēja ar sīrupu	150			8	32	
Pusdienas						
Burkānu krēmzupa ar graudu maizes grauzdiņiem	150/15	5.13	7.64	19.15	169.92	**7, 1**
"Viltotie" tīteņi ar c/g	200	12.13	13.75	25.58	273.68	**7**
Baltie redīsi ripiņās	50	0.55	1.05	1.06	16.16	
Udens ar citrusaugļiem	150					
Launags						
Piena zupa ar makaroniem	200	7.54	2.64	39.07	210.18	**1.7**
Iecienītais pīrādziņš	40	2.25	5.89	15.81	126.79	**1,7,3**
		39.4	**43.9**	**140.9**	**1125.5**	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		**36-42**	**33-39**	**120-145**	**921-1099**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

OTRDIENA **21.02.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Kukurūzas - rīsu biezputra ar ievārījumu	150/15	5.15	5.17	36.43	217.46	**7**
Baltmaize ar sviestu	23	1.55	3.51	9.8	75.67	**1.7**
Tēja	150	0.52	0.1	4.92	22.56	
Svaigi bumbieri (dod uz grupiņām)	70	0.28	0.21	6.67	29.7	
Pusdienas						
Vārīti makaroni ar maltu l/l gaļu	200	10.67	8.23	20.46	201.12	**1.7**
Vārīta biete, (sagriezta ripiņās)	50	0.99	0.07	6.03	28.71	
Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci	70/100	8.59	6.64	16.76	122.01	**7**
Rudzu maize	25	1.59	0.26	11.74	55.59	**1**
Launags						
Burkānu plācenīši	150	2.9	6.35	20.17	149.43	**3.1**
Skābais krējums 20 %	20	0.54	4	0.99	41	**7**
Skolas piens 2,5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	**7**
		37.0	**38.3**	**141.0**	**1021.5**	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		**36-42**	**33-39**	**120-145**	**921-1099**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

TREŠDIENA 22.02.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Ou kultenis	80	5.26	5.13	4.26	84.23	**3,7,1**
Graudu maize ar kausēto sieru "Azaids"	35	3.89	4.9	8.74	96.6	**1.7**
Banāns (dod uz grupiņām)	100	1.5	0.1	21.02	90.99	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	150	3.23	2.78	8.75	73.24	**7**
Pusdienas						
Frikadeļu zupa ar sk.krējumu 20%	150/5	4.73	6.15	6.27	100.43	**7**
Rudzu maize	25	1.59	0.26	11.74	55.59	**1**
Pērļu grūbu un dārzēņu sautējums	220	3.14	5.98	35.1	209.12	**1.7**
Marinēts gurķis (ripiņas)	50	1.11	2.14	1.31	28.82	
Dzeramais ūdens ar citronu	150					
Launags						
Manna biezputra ar ievārījumu	130/15	5.43	1.73	16.02	100.8	**1.7**
Graudu maize ar sviestu un maltas gaļas ruleti	33	3.81	7.18	9.25	117.06	**1,7,3**
Skolas piens 2,5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	**7**
		37.9	**40.1**	**129.5**	**1035.1**	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		**36-42**	**33-39**	**120-145**	**921-1099**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

CETURTDIENA 23.02.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	130/15	3.4	0.97	20.69	111.54	**7**
Graudu maize ar sviestu	23	2.22	4.28	8.64	82.16	**1.7**
Apelsīni	70	0.63	0.14	5.67	26.46	
Kumelīšu tēja	150	0.52	0.1	4.92	22.56	
Pusdienas						
Zivju (basa filejas) kotlete	70	10.53	9.17	9.24	138.17	**3,4,1**
Kartupeļu biezenis	130	3.46	3.92	24.06	146.94	**7**
Ķīnas kāpostu, sv.gurķa un burkānu salāti ar	50	1.11	2.14	1.31	28.82	**7**
Rudzu maize	25	1.59	0.26	11.74	55.59	**1**
Augļu kokteiļsalāti ar putukrējumu	130/20	0.21	5.5	18.49	135.89	**7**
Launags						
Skolas piens 2.5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	**7**
Biezpiena sacepums	100	8.13	8.86	15.8	175.33	**7,1,3**
Ābolu-kanēļa mērce	70	0.45	0.22	17.5	73.81	
		36.4	**39.3**	**145.1**	**1075.5**	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		**36-42**	**33-39**	**120-145**	**921-1099**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIEKTDIENA **24.02.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Auzu pārslu putra ar ievārījumu	130/15	6.9	4.21	32.12	193.52	**1.7**
Graudu maize ar sviestu un sv.gurķi	35	2.32	3.88	8.94	80.34	**1.7**
Svaigi āboli (dod uz grupiņām)	100	0.4	0.8	9.8	48	
Tēja	150	0.52	0.1	4.92	22.56	
Pusdienas						
Vistas gaļas zupa ar lēcām un burkāniem	200	4.35	8.25	11.14	119.43	
Maltas gaļas mērce	70	7.85	8.15	3.78	120.24	**7**
Vārīti kartupeļi	100	2.47	0.12	18.3	86.81	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	1.24	2.56	4.28	46.97	**11**
Rudzu maize	25	1.59	0.26	11.74	55.59	**1**
Launags						
Skolas piens 2.5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	**7**
Kukuruzas pārslas	30	1.86	0.27	22.23	98.4	**1**
Graudu maize ar sviestu un vārīto desu (gaļas	30	3.5	6.12	8.78	104.56	**1, 7**
		37.2	**38.4**	**143.1**	**1054.7**	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		**36-42**	**33-39**	**120-145**	**921-1099**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Pēc MK not.Nr.172- nedēļā kopā		**180 - 210**	**165 - 195**	**600 - 725**	**4605-5495**
		187.9	**199.9**	**699.6**	**5312.3**

Atkarībā no piegādāto izejvielu kvalitātes ir iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.