SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIRMDIENA **20.03.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Rudzu maize ar sviestu un sēkliņu maisījumu	53	3.95	6.04	20.75	149.24	**1.7**
Ou kultenis	100	6.58	7.66	5.32	116.54	**3,7,1**
Svaigi burkāni un rozīnes (dodami uz grupiņām)	70/15	1.6	0.07	20.41	92.07	
Kumelīšu tēja	150	0.52	0.1	4.92	22.56	
Pusdienas						
Ķirbju biezzupa ar maizes grauzdiņiem	150/15	3.25	11.57	18.13	191.18	**7.1**
Vistas gaļas lodītes mērcē, (apceptas)	100/60	8.99	11.69	13.63	192.66	**7.1**
Pupiņu- kartupeļu- burkānu biezenis	200	10.16	3.66	33.17	209.55	**7**
Sv.kāpostu salāti ar eļļu	50	0.89	2.54	3.07	35.57	
Ābolu - cidoniju kompots	150	0.105	0.167	12.05	50.03	
Launags						
Piena- auzu pārslu zupa	200	4.23	3.11	20.78	127.99	**7.1**
Smalkmaize ar ievārījumu	60	1.03	4.87	17.95	119.4	**7,1,3**
		41.3	**51.5**	**170.2**	**1306.8**	
Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- 3ēdienreizēs kopā		**39-48**	**45-55**	**165-200**	**1221-1487**	

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 **21.03.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Manna biezputra ar ievārījumu	150/20	5.43	2.73	36.02	189.8	**1.7**
Baltmaize ar sviestu	23	1.55	3.51	9.8	75.67	**1.7**
Svaigi āboli (dod uz grupiņām)	70	0.28	0.56	6.86	33.6	
Augļu tēja	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Cepta zivs (basa) fileja	70	10.53	3.98	3.42	91.54	**4.7**
Vārīti kartupeļi	150	3.71	0.18	27.45	130.22	
Krējuma mērce	50	0.98	5.54	4.89	73.72	**7.1**
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.88	1.99	1.95	29.45	
Rudzu maize	25	1.53	0.24	11.29	53.45	**1**
Rupjmaizes krēms ar dzērveņu ķīselīti	50/100	1.65	15.59	49.09	340.54	**7.1**
Launags						
Cīsiņi "Reālie" 2 gb (gaļas saturs > 70%)	80	9.6	12.64	1.36	157.6	**1, 3, 7**
Svaiga gurķa salāti ar sezama sēkliņām	100	1.68	5.57	3.5	71.1	**11**
Graudu maize ar sviestu	23	2.22	4.28	8.64	82.16	**1.7**
		40.6	**56.9**	**170.3**	**1355.8**	
Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- 3ēdienreizēs kopā		**39-48**	**45-55**	**165-200**	**1221-1487**	

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 22.03.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar sviestu	130/5	4.05	6.75	14.68	133.61	**1.7**
Jogurts	125	3.13	5.75	22.5	155	**7**
Dārzeņu plate - burkāns, paprika (dod uz grupiņām)	70	0.93	0.08	4.88	25.19	
Piparmētru tēja	150	0.52	0.1	4.02	19.06	
Pusdienas						
Sakņu zupa	150	2.51	1.82	10.31	64.76	
c/g kotlete	70	10.08	9.43	3.3	138.49	**7,3,1**
Vārīti griķi	120	2.94	2.76	29.92	147.28	
Krējuma mērce	50	0.98	5.53	4.89	73.72	**7**
Biešu salāti, rīvēti, ar ābolu	70	1.6	3.08	8.11	66.75	**7**
Dzeramais ūdens ar citrusaugļiem	150					
Rudzu maize	25	1.53	0.24	11.29	53.45	**1**
Launags						
Vārīti makaroni ar krējumu un sieru	150	10.68	8.39	49.26	314.54	**1,3,7**
Skolas piens 2,5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	**7**
		43.1	**47.6**	**170.2**	**1270.1**	
Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- 3ēdienreizēs kopā		**39-48**	**45-55**	**165-200**	**1221-1487**	

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 23.03.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	**Alergēni**
Brokastis						
Piecgraudu putra ar ievārījumu	130/15	5.35	1.83	38.86	178.73	**1.7**
Graudu maize ar sviestu un sieru	37	5.6	8.22	8.63	131.28	**1.7**
Svaigi bumbieri (dod uz grupiņu)	70	0.28	0.21	6.68	29.7	
Ķimeņu tēja ar sīrupu	150			8	32	**7**
Pusdienas						
Kartupeļu - burkānu biezenis	130	4.19	3.15	25.75	153.36	**7**
Vistas gaļas gulašs	100	12.18	15.22	6.82	214.21	**7.1**
Rudzu maize	25	1.53	0.24	11.29	53.45	**1**
Jogurta krēms	50	1.02	3.24	12.05	81.23	**7**
Dzērveņu kīselītis	100	0.02	0	31.69	125.65	
Launags						
Sacepums zemnieku gaumē	200	16.31	14.57	30.3	322.27	**1.7**
Sk.krējums 20%	20	0.55	4	0.66	41.12	**7**
Dzeramais ūdens ar citrusaugļiem	150					
		47.0	**50.7**	**180.7**	**1363.0**	
Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- 3ēdienreizēs kopā		**39-48**	**45-55**	**165-200**	**1221-1487**	

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 **24.03.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Biezpiens ar sk.krējumu, cukuru un kanēli	65/10/8	10.14	6.74	9.83	116.53	**7**
Graudu maize ar sviestu un sv.gurķi	35	2.32	3.88	8.94	80.34	**1.7**
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	4.92	22.56	
Banāns (dod uz grupiņām)	100	1.5	0.1	21.00	90.9	
Pusdienas						
Skābu kāpostu zupa	150	2.16	5.16	8.4	89.32	**1.7**
Rudzu maize	45	2.75	0.44	20.32	96.21	**1**
Miežu biezputra ar ceptu gaļiņu	230	11.66	13.15	32.89	298.18	**7.1**
Balto redīsu salāti ar zaļumiem un sk.krējumu	50	0.72	1.42	1.25	21	**7**
Kefīrs 2,5 %	150	4.2	4.8	6.15	84	**7**
Launags						
Risu pārslu biezputra ar dzērveņu ķīselīti	100/150	5.06	1.05	63.43	292.95	**7;1**
Skolas piens 2,5%	150	4.19	3.71	7.03	78.26	
Baltmaize ar sviestu un sieru	40	5.6	8.22	8.63	131.28	**1,7,3**
		50.8	**48.8**	**192.8**	**1401.5**	
Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- 3ēdienreizēs kopā		**39-48**	**45-55**	**165-200**	**1221-1487**	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

Pēc MK not.Nr.1451-2013.10.12- nedeļā kopā		**195-240**	**225-275**	**825-1000**	**6105-7435**
		222.9	**255.5**	**884.2**	**6697.3**

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