

# SIA "Vita mārķets"

LV40003351054

**PIRMDIENA 24.04.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Energija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
<b>Brokastis</b>						
Jogurts, bezpiedevu, ar klāt pievienotām blenderētām zemenēm un karamelizētām auzu pārslām	80/20/10	3.6	1.6	39.5	189.9	<b>7.1</b>
Graudu maize ar sviestu un doktordesu ( gaļa >70%)	33	3.85	5.61	6.82	94.68	<b>1,7,3</b>
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Augļu plate ( āboli, bumbieri, apelsīni)	70	0.28	0.56	6.86	33.6	
<b>Pusdienas</b>						
Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	150	4.15	5.78	9.46	104.02	<b>7</b>
Cūkgaļas šķiņķa gulašs	90	7.78	8.91	4.09	128.09	<b>7.1</b>
Vārīti griķi	70	1.75	0.09	12.98	61.57	
Svaiga gurķa ripiņas	50	0.4	0.55	1.3	7.05	
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	<b>1</b>
Ūdens ( ar citrusaugļiem)	150					
<b>Launags</b>						
Kartupeļu biežputra	200	5.47	5.73	35.88	221.87	<b>7</b>
Biezpiens ar sk.krējumu un zaļumiem	70	9.61	7.92	1	120.02	<b>7</b>
Dzērveņu morss	150			10.56	42.27	
		<b>38.7</b>	<b>37.1</b>	<b>143.4</b>	<b>1077.0</b>	
<b>Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā</b>						
		<b>36-42</b>	<b>33-39</b>	<b>120-145</b>	<b>921-1099</b>	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu \_\_\_\_\_

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

## SIA "Vita mārķets"

LV40003351054

**OTRDIENA 25.04.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Energija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
<b>Brokastis</b>						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	100/20	5.41	3.38	28.22	154.91	<b>1.7</b>
Graudu maizīte ar sviestu un svaigu gurķi	35	2.32	3.88	0.94	80.34	<b>1.7</b>
"Graudzāmie" burkāni ( dodami uz grupiņām)	50	0.65	0.05	3.6	19.85	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
<b>Pusdienas</b>						
Vistas gaļas šnicelle (malta)	70	9.51	8.48	5.55	151.66	<b>3.1</b>
Vārīti kartupeļi	100	2.51	0.125	18.54	87.96	
Krējuma mērce	30	0.64	3.82	3.54	51.24	<b>7.1</b>
Ķīnas kāpostu salāti ar sk.krējumu 20% un lociņiem	50	2.38	1.46	1.11	20.6	<b>7</b>
Saldā biezpiena masa	50	6.65	2.5	8.25	82	<b>7</b>
Sv.saldētas zemenes , blenderētas	70	0.45	0.22	17.5	73.81	
<b>Launags</b>						
Dārzeņu salāti ( bez zirnišiem) ar sk.krējumu 20%	70	1.73	6.74	7.74	132.31	<b>3,7,10</b>
Kekss , gb	30	2.04	3.78	15.94	106.3	<b>1,7,3</b>
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	<b>7</b>
Rudzu maize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	<b>1</b>
		<b>40.4</b>	<b>38.5</b>	<b>133.0</b>	<b>1114.0</b>	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		<b>36-42</b>	<b>33-39</b>	<b>120-145</b>	<b>921-1099</b>	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu \_\_\_\_\_

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

**SIA "Vita mārķets"**

LV40003351054

**TREŠDIENA 26.04.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Energija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
<b>Brokastis</b>						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	100/20	2.81	4.84	28.25	197.26	<b>1,7</b>
Baltmaize ar sviestu un sieru	35	5.3	5.09	10.23	116.18	<b>1,7</b>
Svaiga melone	70	0.42		6.37	27.16	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	150	1.52	1.35	6	42.24	<b>7</b>
<b>Pusdienas</b>						
Zivju (laša) zupa ar krējumu	150/50/5	7.51	4.91	10.63	107.31	<b>7,4</b>
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	<b>1</b>
Dārzeņu sautējums ar c/g	200	7.03	7.98	12.11	157.59	<b>7</b>
Svaigs tomāts	50	0.55	0.1	1.9	10.7	
Kefirs 2,5%	150	4.2	3.75	6.15	75.15	<b>7</b>
<b>Launags</b>						
Rauga pankūkas 2 gb	150	5.3	5.21	25.92	174.17	<b>1,7,3</b>
Ievārījums	20			12.84	51.8	
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	<b>7</b>
		<b>40.2</b>	<b>37.2</b>	<b>136.4</b>	<b>1085.6</b>	
<b>Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā</b>						
		<b>36-42</b>	<b>33-39</b>	<b>120-145</b>	<b>921-1099</b>	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu \_\_\_\_\_

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

## SIA "Vita mārķets"

LV40003351054

CETURTDIENA 27.04.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Energija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
<b>Brokastis</b>						
Vārīta oliņa ar sk.krējuma mērci	60/30	10.79	9.82	1.69	145.22	<b>3.7</b>
Baltmaize ar kausēto sieru	40	2.87	4.43	16.3	107.1	<b>1.7</b>
Banāns	100	1.5	0.1	21	90.9	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
<b>Pusdienas</b>						
c/g kotlete	50	6.2	5.74	2.36	85.9	<b>1,3,7</b>
Kartupeļu - burkānu biezenis	100	3.46	3.92	19.46	130.61	<b>7</b>
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	<b>1</b>
Lapu salāti ar sv.gurķi un sk. krējumu 20%	70	3.53	2.11	3.78	29.09	<b>7</b>
Rīsu pārslu krēms	50	1.82	5.57	10.06	97.63	<b>7</b>
Rabarberu ķīselītis	150	0.24	0.2	20.37	85.9	
<b>Launags</b>						
Piena-makaronu ( radziņu) zupa	150	4.99	3.82	18.18	127.18	<b>1.7</b>
Tostermaizes grauzdiņš ar ievārījumu	25	1.28	2.5	13.9	87.6	<b>1</b>
		<b>38.5</b>	<b>38.6</b>	<b>142.0</b>	<b>1061.1</b>	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā		<b>36-42</b>	<b>33-39</b>	<b>120-145</b>	<b>921-1099</b>	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu \_\_\_\_\_

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

# SIA "Vita mārķets"

LV40003351054

**PIEKTDIENA 28.04.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
<b>Brokastis</b>						
Graudu maize ar sviestu un sieru	35	5.92	6.95	12.44	140.61	<b>1.7</b>
Manna biezputra ar ievārījumu	100/20	5	2.91	17.77	117.65	<b>1.7</b>
Svaigi bumbieri	70	0.28	0.21	6.68	29.7	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
<b>Pusdienas</b>						
Frikadeļu zupa ar kartupeļiem un burkāniem	150	7.63	6.07	7.41	115.75	
Rissotto ar dārzeņiem	150	7.54	6.19	25.31	188.23	
Svaigs gurķis ar sk.krējumu 20% un lociņiem	50	0.52	1.05	2.21	16.3	<b>7</b>
Rupjmaize vai saldskābmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	<b>1</b>
Ūdens ar citrusaugļiem un rabarberiem	150					
<b>Launags</b>						
Rudzu maize ar sviestu un garšvielās vārītu vistas fileju	35	3.51	2.52	10.4	78.74	<b>1.7</b>
Kellog pārslas	30	2.16	0.18	23.4	106.2	<b>1</b>
Skolas piens 2,5 %	150	4.23	3.75	7.1	79.05	<b>7</b>
		<b>40.3</b>	<b>30.5</b>	<b>138.8</b>	<b>1004.8</b>	
Pēc MK not.Nr.172 - 3 ēdienreizēs kopā						
		<b>36-42</b>	<b>33-39</b>	<b>120-145</b>	<b>921-1099</b>	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu \_\_\_\_\_

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

Pēc MK not.Nr.172- nedēļā kopā	<b>180 - 210</b>	<b>165 - 195</b>	<b>600 - 725</b>	<b>4605-5495</b>
	<b>198.1</b>	<b>181.9</b>	<b>693.6</b>	<b>5342.4</b>













