

SIA "Vita mārķets"

LV40003351054

PIRMDIENA 24.04.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Jogurts, bezpiedevu, ar klāt pievienotām blenderētām zemenēm un karamelizētām auzu pārslām	80/20/20	3.6	1.6	54.5	249.9	7.1
Graudu maize ar sviestu un doktordesu (gaļa >70%)	33	3.85	5.61	6.82	94.68	1,7,3
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	
Pusdienas						
Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	150	4.15	5.78	9.46	104.02	7
Cūkgaļas šķiņķa gulašs	120	10.38	11.89	5.46	170.79	7.1
Vārīti griķi	100	2.51	0.125	18.54	87.96	
Svaiga gurķa ripiņas	50	0.4	0.55	1.3	7.05	
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	1
Ūdens (ar citrusaugļiem)	150					
Launags						
Kartupeļu biežputra	200	5.47	5.73	35.88	221.87	7
Biezpiens ar sk.krējumu un zaļumiem	70	9.61	9.92	1	138.02	7
Dzērveņu morss	150			10.56	42.27	
		42.1	42.1	165.3	1224.1	
Pēc MK not.Nr.172- 3ēdienreizēs kopā		39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu

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

SIA "Vita mārkets"

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	
Brokastis						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	130/20	5.41	3.38	38.22	194.91	1.7
Graudu maizīte ar sviestu un svaigu gurķi	35	2.32	3.88	0.94	80.34	1.7
"Gaužamie" burkāni (dodami uz grupiņām)	50	0.65	0.05	3.6	19.85	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Vistas gaļas šnicele (malta)	70	9.51	13.48	5.55	181.66	3.1
Vārīti kartupeļi	150	3.78	0.19	27.81	131.94	
Krējuma mērce	30	0.64	3.82	3.54	51.24	7.1
Ķīnas kāpostu salāti ar sk.krējumu 20% un lociņiem	70	3.33	2.05	1.56	28.85	7
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	1
Saldā biezpiena masa	50	6.65	2.5	8.25	82	7
Sv.saldētas zemenes , blenderētas	100	0.64	0.32	25	105.44	
Launags						
Dārzeņu salāti (bez zirnišiem) ar sk.krējumu 20%	100	2.43	9.63	11.06	189.01	3,7,10
Kekss , gb	30	2.04	3.78	20.94	126.3	1,7,3
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	7
Rudzu maize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	1
		44.8	47.4	177.4	1391.5	
Pēc MK not.Nr.172- 3ēdienreizēs kopā		39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

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

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

TREŠDIENA 26.04.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	Alerģēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	180/20	5.81	4.84	48.25	289.26	1.7
Baltmaize ar sviestu un sieru	40	5.3	6.09	12.23	133.18	1.7
Svaiga melone	70	0.42		6.37	27.16	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	150	1.52	1.35	6	42.24	7
Pusdienas						
Zivju (laša) zupa ar krējumu	150/50/5	7.51	4.91	10.63	107.31	7.4
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	1
Dārzeņu sautējums ar c/g	230	8.09	9.18	20.84	208.83	7
Svaigs tomāts	50	0.55	0.1	1.9	10.7	
Kefīrs 2,5%	150	4.2	3.75	6.15	75.15	7
Launags						
Rauga pankūkas 2 gb	180	6.36	8.66	31.1	230.6	1,7,3
Ievārījums	20			12.84	51.8	
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	7
		45.3	42.9	172.3	1302.2	
Pēc MK not.Nr.172- 3ēdienreizēs kopā		39-48	45-55	165-200	1221-1487	

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

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	
Brokastis						
Vārīta oliņa ar sk.krējuma mērci	60/30	10.79	9.82	1.69	145.22	3.7
Baltmaize ar kausēto sieru	40	2.87	4.43	16.3	107.1	1.7
Banāns	100	1.5	0.1	21	90.9	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
c/g kotlete	70	10.08	9.43	3.3	138.49	1,3,7
Kartupeļu - burkānu biezenis	130	4.5	5.1	25.3	169.8	7
Rupjmaize vai saldskābmaize	20	1.32	0.24	8.92	46.94	1
Lapu salāti ar sv.gurķi un sk. krējumu 20%	70	3.53	2.11	3.78	29.09	7
Rīsu pārslu krēms	50	1.82	5.57	10.06	97.63	7
Rabarberu ķīselītis	150	0.24	0.2	28.37	117.9	
Launags						
Piena-makaronu (radziņu) zupa	250	8.33	6.38	30.3	211.96	1.7
Tostermaizes grauzdiņš ar ievārījumu	25	1.28	2.5	13.9	87.6	1
		46.8	46.0	168.9	1269.6	
Pēc MK not.Nr.172- 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 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	
Brokastis						
Graudu maize ar sviestu un sieru	35	5.92	6.95	12.44	140.61	1.7
Manna biezputra ar ievārījumu	150/20	5	2.91	32.77	177.65	1.7
Svaigi bumbieri	70	0.28	0.21	6.68	29.7	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Frikadeļu zupa ar kartupeļiem un burkāniem	150	7.63	10.07	7.41	151.75	
Rissotto ar dārzeņiem	150/70	7.94	7.88	38.43	295.08	
Svaigs gurķis ar sk.krējumu 20% un lociņiem	50	0.52	2.05	2.21	25.3	7
Rupjmaize vai saldskābmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	1
Ūdens ar citrusaugļiem un rabarberiem	150					
Launags						
Rudzu maize ar sviestu un garšvielās vārītu vistas fileju	35	3.51	4.52	10.4	96.74	1.7
Kellog pārslas	30	2.16	0.18	23.4	106.2	1
Skolas piens 2,5 %	150	4.23	3.75	7.1	79.05	7
		40.7	39.2	166.9	1234.7	
Pēc MK not.Nr.172- 3ēdienreizēs kopā		39-48	45-55	165-200	1221-1487	

Ēdienkarte apstiprināta un saskaņota ar PII medmāsu _____

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

Pēc MK not.Nr.172-2012.13.03- nedēļā kopā		195-240	225-275	825-1000	6105-7435
		219.7	217.5	850.9	6422.1

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

