SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIRMDIENA 26.06.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Jogurts, bezpiedevu, ar klāt pievienotām blenderētām zemenēm un karamelizētām auzu	80/20/10	3.6	1.6	39.5	189.9	**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	
Zemenes, svaigas	100	0.8	0.4	6.3	32	
Pusdienas						
Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	150	4.15	5.78	9.46	104.02	**7**
Cūkgaļas šķiņķa gulašs	90	7.78	8.91	4.09	128.09	**7.1**
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	**1**
Ūdens (ar citrusaugļiem)	150					
Launags						
Kartupeļu biezputra	200	5.47	5.73	35.88	221.87	**7**
Biezpiens ar sk.krējumu un zaļumiem	70	9.61	7.92	1	120.02	**7**
Dzērveņu morss	150			10.56	42.27	
		39.3	**36.9**	**142.8**	**1075.4**	
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 27.06.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Piecu graudu biezputra ar ievārījumu	100/20	5.41	3.38	28.22	154.91	**1.7**
Graudu maizīte ar sviestu un svaigu gurķi	35	2.32	3.88	0.94	80.34	**1.7**
Svaigi gurķi (dodami uz grupiņām)	100	0.7	0.1	1.9	10.9	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Vistas gaļas šnicele (malta)	70	9.51	8.48	5.55	151.66	**3.1**
Vārīti kartupeļi	100	2.51	0.125	18.54	87.96	
Krējuma mērce	30	0.64	3.82	3.54	51.24	**7.1**
Ķīnas kāpostu salāti ar sk.krējumu 20% un lociņiem	50	2.38	1.46	1.11	20.6	**7**
Saldā biezpiena masa	50	6.65	2.5	8.25	82	**7**
Zemenes , blenderētas	70	0.45	0.22	17.5	73.81	
Launags						
Dārzeņu salāti (bez zirnīšiem) ar sk.krējumu 20%	70	1.73	6.74	7.74	132.31	**3,7,10**
Kekss , gb	30	2.04	3.78	15.94	106.3	**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**
		40.4	**38.6**	**131.3**	**1105.0**	
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 28.06.2017

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 ievārījumu	100/20	2.81	4.84	28.25	197.26	**1.7**
Baltmaize ar sviestu un sieru	35	5.3	5.09	10.23	116.18	**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	200	7.03	7.98	12.11	157.59	**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	150	5.3	5.21	25.92	174.17	**1,7,3**
Blenderētas sezonas ogas (zemenes, avenes)	20			12.84	51.8	
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	**7**
		40.2	**37.2**	**136.4**	**1085.6**	
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 29.06.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		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	50	6.2	5.74	2.36	85.9	**1,3,7**
Kartupeļu - burkānu biezenis	100	3.46	3.92	19.46	130.61	**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**
Aveņu ķīselītis	150	0.24	0.2	20.37	85.9	
Launags						
Piena-makaronu (radziņu) zupa	150	4.99	3.82	18.18	127.18	**1.7**
Tostermaizes grauzdiņš ar ievārījumu	25	1.28	2.5	13.9	87.6	**1**
		38.5	**38.6**	**142.0**	**1061.1**	
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

PIEKTDIENA 30.06.2017

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		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	100/20	5	2.91	17.77	117.65	**1.7**
Svaigas avenes	70	0.56	0.21	5.81	27.37	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
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	**7**
Rupjmaize vai saldskābmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Ūdens ar citrusaugļiem un piparmētrām	150					
Launags						
Rudzu maize ar sviestu un garšvielās vārītu vistas fileju	35	3.51	2.52	10.4	78.74	**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**
		40.6	**30.5**	**137.9**	**1002.5**	
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.

Pēc MK not.Nr.172- nedēļā kopā		180 - 210	165 - 195	600 - 725	4605-5495
		198.9	**181.7**	**690.4**	**5329.5**