SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIRMDIENA **24.07.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Olu kultenis	100	9.14	12.96	2.2	161.7	**3.7**
Graudu maize ar sviestu	20	1.24	4.21	6.71	71.15	**1.7**
Svaigi gurķi (dodami graušanai uz grupiņu)	100	0.7	0.1	1.9	10.9	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Frikadeļu zupa ar makaroniem, burkāniem un sk.krējumu	150/5	7.12	6.97	10.53	134.13	**1,7,3**
Rupjmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Plovs ar vistas gaļu, burkāniem un tomātu pastu	150	8.98	12.84	34.57	289.9	
Svaigu tomātu daiviņas	50	1.03	2.14	2.66	34.08	
Kompots no sezonas augļiem vai ogām	150	0.13	0.17	20.89	73.6	
Launags						
Manna biezputra ar sv.sezonas ogu mērci	200/50	7.69	4.68	44.93	252.69	**1.7**
Skolas piens 2,5 %	150	4.23	3.75	7.1	79.05	**7**
Sezonas augļi vai ogas	100	2.17	2.96	12.84	91.43	
		45.9	**51.4**	**170.4**	**1331.2**	
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 iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

OTRDIENA **25.07.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Auzu pārslu putra ar ievārījumu	150/20	4.84	4.03	42.35	249.68	**1.7**
Baltmaize ar sviestu un sieru	45	5.92	6.95	12.44	140.61	**1.7**
"Graužamie" burkāni (jaunie)	100	1.3	0.1	7.2	39.7	
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Kartupeļu biezenis	150	4.09	4.31	26.91	166.4	**7**
Maltas l/l gaļas (šķiņķis) mērce	100	11.35	11.74	2.89	167.38	**7.1**
Svaigi gurķi	50	0.35	0.05	0.95	5.45	
Rudzu maize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Vasaras ogu biezais ķīselis	100	0.142	0.196	20.93	86.04	
Putukrējums	50	1.13	15.75	4.99	171.61	**7**
Launags						
Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm	200	6.07	2.23	33.68	172.76	**7**
Garuzdēta tostermaize	30	2.1	0.18	8.14	39.7	**1**
		40.8	**46.2**	**186.6**	**1371.9**	
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 mārkets"

LV40003351054

TREŠDIENA **26.07.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
		Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Jogurts ar sezonas ogām vai augļiem	100/50	3.2	3.15	30.3	160	**7**
Graudu maize ar vārīto desu (gaļa>70%)	35	3.16	7.54	6.94	109.7	**1,7,3**
Sezonas ogas (dodami uz grupiņām)	70	0.28	0.56	6.86	33.6	
Kakao dzēriens	150	4.79	5.04	10.44	107.51	**7**
Pusdienas						
Zivju (laša) zupa ar krējumu	150/50/5	9.51	2.91	10.63	97.31	**7.4**
Rupjmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Maltas vistas bumbiņas krējuma mērcē	75	6.55	13.73	7.13	180.09	**7.1**
Vārīti griķi	100	2.51	0.125	18.54	87.96	
m/s gurķis (gatavots uz vietas)	50	0.35	0.05	5.95	25.45	
Dzeramais ūdens ar piparmētru un sezonas augļiem	150					
Launags						
Rauga pankūkas 2 gb	120	6.74	8.55	27.65	216.7	**1,7,3**
Svaigas blenderētas sezonas ogas vai augļi	50	0.32	0.16	16	66.72	
Skolas piens 2,5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	**7**
		44.6	**46.1**	**167.6**	**1269.7**	
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 iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

CETURTDIENA **27.07.2017**

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai

Ēdiena nosaukums	1 porcijas	Uzturvielas, g			Enerģija	Alergēni
	iznāk., g	Olb. v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	
Brokastis						
Manna biezputra ar blenderētām sezonas ogām	150/20	5	2.91	32.77	177.65	**1.7**
Graudu tostermaize ar sviestu	37	2.37	5.56	8.9	94.76	**1.7**
Svaigu puķukāpostu rozetītes (dodamas uz grupiņām)	100	2.5	0.3	4.5	20.7	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu un cukuru	150	1.52	1.35	6	42.24	**7**
Pusdienas						
c/g krējuma mērcē	100	8.91	15.68	3.25	191.69	**1.7**
Vārīti kartupeļi	150	3.78	0.19	27.81	131.94	
Lapu salāti ar sv.gurķi, sk.krējumu 20% un kefīru	70	1.77	2.2	2.63	37.5	**7**
Rupjmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Jogurta krēms	50	2.7	3.35	8.35	77.9	**7**
Sezonas ogu-augļu ķīselītis	70	0.64	0.32	25	105.44	
Launags						
Kukurūzas pārslas	30	1.86	0.27	22.23	98.4	**1**
Skolas piens 2,5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	**7**
Baltmaize ar sviestu un sieru	40	5.3	6.09	12.23	133.18	**1.7**
		43.6	**42.5**	**180.8**	**1296.1**	
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 iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

SIA "Vita mārkets"

LV40003351054

PIEKTDIENA **28.07.2017**

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 20% un lociņiem	80/15/5	13.84	8.2	4.28	196.59	**7**
Baltmaize ar kausēto sieru	45	3.61	4.2	10.33	94	**1.7**
Tēja ar cukuru	150	0.52	0.1	6	26.99	
Pusdienas						
Vistas buljons ar maizes grauzdiņiem un zaļumiem	150/15/5	4.81	4.14	31.69	184.03	**1**
Rupjmaize	45	2.97	0.54	20.07	105.62	**1**
Sakņu sautējums ar c/g šķiņķi	200	12.05	18.1	25.52	321.51	**7**
Svaigs gurķis ar eļļu, citronu sulu un dillēm	50	0.52	1.05	2.21	16.3	**7**
Ūdens ar piparmētru un citronu	150					
Launags						
Sezonas ogu -augļu plātsmaize (bez drumstalām)	100	2.69	9.24	43.25	273.11	**1,7,3**
Skolas piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.1	79.05	**7**
Banāns	100	1.5	0.1	21	90.9	**1.7**
		46.7	**49.4**	**171.5**	**1388.1**	
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 iespējamas izmaiņas salātu, svaigo dārzeņu un augļu sortimentā.

Pēc MK not.Nr.172 - nedēļā kopā		**195-240**	**225-275**	**825-1000**	**6105-7435**
		221.6	**235.6**	**876.9**	**6657.1**