**TIRGUS IZPĒTE**

**“Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem”**

**ID Nr. BNP TI 2022/30**

**1. Informācija par pasūtītāju**

|  |  |
| --- | --- |
| Pasūtītājs | Balvu novada pašvaldība |
| Reģistrācijas numurs | 90009115622 |
| Adrese, e-pasta adrese | Bērzpils iela 1A, Balvi, Balvu nov., LV-4501, [dome@balvi.lv](mailto:dome@balvi.lv) |
| Kontaktpersona saistībā ar iepirkuma priekšmetu (vārds, uzvārds, amats, tālr./mob.) | Balvu novada administrācijas Izpilddirektores vietnieks attīstības plānošanas un nekustamā īpašuma jautājumos Jānis Bubnovs, mob.28341228 |
| Kontaktpersona saistībā ar piedāvājuma sagatavošanu / iesniegšanu (vārds, uzvārds, amats, tālr./mob., e-pasta adrese) | Balvu novada administrācijas Iepirkumu nodaļas iepirkumu speciāliste Guna Strumpe, mob.28080749  e-pasts: [guna.strumpe@balvi.lv](mailto:guna.strumpe@balvi.lv) |
| Pasūtītāja darba laiks | pirmdienās, otrdienās un trešdienās 8.30-17.00;  ceturtdienās 8.30-18.00;  piektdienās 8.30-16.00. |

**2. Tirgus izpētes priekšmets:**

2.1. Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem.

2.2. Tirgus izpētes priekšmets ir sadalīts 3 (trīs) daļās:

2.2.1. Tirgus izpētes 1.daļa: “Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem” bijušajā Tilžas internātpamatskolas ēkā, Pārupes ielā 4, Tilžā, Tilžas pagastā, Balvu novadā;

2.2.2. Tirgus izpētes 2.daļa: “Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem” Balvu profesionālajā un vispārizglītojošajā vidusskolā, Vidzemes ielā 26, Balvos, Balvu novadā;

2.2.3. Tirgus izpētes 3.daļa: “Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem” Rugāju vidusskolā, Kurmenes ielā 87, Rugājos, Rugāju pagastā, Balvu novadā;

atbilstoši Tehniskā specifikācijai / tehniskajam piedāvājumam (skat. 1.pielikumu).

Pretendents piedāvājumu var iesniegt par vienu, divām vai visām tirgus izpētes priekšmeta daļām. Pretendents nevar iesniegt piedāvājuma variantus.

**3. Piedāvājuma izvēles kritērijs:** zemākā cena katrā iepirkuma daļā.

**4. Līguma izpildes vietas:**

- Bijusī Tilžas internātpamatskolas ēka, Pārupes iela 4, Tilža, Tilžas pagasts;

- Balvu profesionālā un vispārizglītojošā vidusskola, Vidzemes iela 26, Balvi, Balvu novads;

- Rugāju vidusskola, Kurmenes iela 87, Rugāji, Rugāju pagasts, Balvu novads.

**5. Līguma darbības termiņš:** 90 (deviņdesmit) dienas no līguma noslēgšanas dienas. Noslēgtā līguma termiņa grozījumi ir pieļaujami, ja tie ir objektīvi pamatoti.

**6. Līgumcena:** cenā jābūt iekļautiem visiem ar iepirkuma līguma izpildi saistītiem izdevumiem, t.sk., nodokļiem, nodevām, administratīvajām izmaksām, transporta izdevumiem, mazgāšanas līdzekļiem, iekārtu / inventāra amortizācijai, izmaksu iespējamiem sadārdzinājumiem u.c. cenu izmaiņām, kā arī tādām izmaksām, kas nav minētas, bet bez kuriem nebūtu iespējama kvalitatīva un normatīvajiem aktiem atbilstoša līguma izpilde.

**7. Apmaksas nosacījumi:** 1 (vienu) reizi mēnesī, 20 (divdesmit) kalendāro dienu laikā pēc rēķina un atskaites par porciju skaitu pa dienām, iesniegšanas.

**8. Prasības pretendentam:**

8.1. Pretendentam jābūt reģistrētam LR Uzņēmumu reģistrā vai līdzvērtīgā reģistrā ārvalstīs. Latvijā reģistrētām personām dokuments par reģistrāciju nav jāiesniedz – informācija tiks pārbaudīta LR Uzņēmumu reģistra tīmekļvietnē <https://www.ur.gov.lv/lv/> .

8.2. Pretendentam jābūt reģistrētam Pārtikas un veterinārajā dienestā. Latvijā reģistrētām personām dokuments par reģistrāciju nav jāiesniedz – informācija tiks pārbaudīta Pārtikas un veterinārā dienesta uzņēmumu reģistrā <https://registri.pvd.gov.lv/ur> .

8.3. Uz pretendentu nedrīkst būt attiecināmi Starptautisko un Latvijas Republikas nacionālo sankciju likuma 11.1 panta pirmajā daļā noteiktie izslēgšanas noteikumi. Latvijā reģistrētām vai pastāvīgi dzīvojošām personām dokuments nav jāiesniedz – pretendentu izslēgšanas noteikumi tiks pārbaudīti LR Ārlietu ministrijas mājas lapas [www.mfa.gov.lv](http://www.mfa.gov.lv) sadaļā “Sankcijas”. Pārbaude tiek veikta tikai pretendentam, kuram tiks piešķirtas līguma slēgšanas tiesības.

**9. Iesniedzamie dokumenti:**

9.1. Tehniskā specifikācija / tehniskais piedāvājums (skat. 1.pielikumu).

9.2. Finanšu piedāvājums (skat. 2.pielikumu).

9.3. Ārvalstīs reģistrētām personām:

9.3.1. ja pretendents ir reģistrēts līdzvērtīgā uzņēmumu reģistrā ārvalstīs – jāiesniedz attiecīgās institūcijas ārvalstīs izsniegta reģistrācijas apliecības kopija;

9.3.2. ja pretendents ir reģistrēts līdzvērtīgā pārtikas aprites reģistrā ārvalstīs, jāiesniedz attiecīgās institūcijas ārvalstīs izsniegta reģistrācijas apliecības kopija;

9.3.3. par Starptautisko un Latvijas Republikas nacionālo sankciju likuma 11.1 panta pirmajā daļā minētajiem izslēgšanas noteikumiem ārvalstu uzņēmumam jāiesniedz:

- attiecīgas ārvalstu iestādes izziņa par valdes/padomes sastāvu;

- pretendenta apliecinājums, ka izziņā norādītā informācija joprojām ir aktuāla.

**10. Piedāvājuma iesniegšanas datums, laiks, vieta, veids:**

10.1. Piedāvājumi var tikt nosūtīti pa pastu, ar kurjeru, iesniegti personīgi vai elektroniski līdz **11.04.2022., plkst.13.00**.

10.2. Piedāvājuma iesniegšanas vieta: **Balvu novada pašvaldība, Bērzpils ielā 1A, Balvi, Balvu nov., LV-4501**.

10.3. Ja piedāvājumu iesniedz nosūtot pa pastu vai kurjeru, pasūtītājam to ir jāsaņem norādītajā adresē līdz noteiktajam piedāvājumu iesniegšanas termiņa beigām.

10.4. Sūtot elektroniski, pieteikums jāparaksta ar drošu elektronisko parakstu un jānosūta uz e-pasta adresi: [dome@balvi.lv](mailto:dome@balvi.lv) , vēstules tēmā norādot tirgus izpētes identifikācijas numuru.

10.5. Piedāvājuma sūtījuma noformēšana: piedāvājumu ievieto aizlīmētā aploksnē, uz kuras norāda:

- pretendenta nosaukumu un adresi;

- pasūtītāja nosaukums un adresi;

- atzīme ar norādi: Tirgus izpētei *„Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem”, ID Nr. BNP TI 2022/30. Neatvērt līdz 11.04.2022., plkst.13.00”*.

**11. Papildus informācija:**

11.1. Ja līdz noteiktajam piedāvājumu iesniegšanas termiņam netiek iesniegts neviens piedāvājums, pasūtītājs ir tiesīgs piedāvājuma termiņu pagarināt vai tirgus izpēti izbeigt bez rezultātiem.

11.2. Ja līdz noteiktajam piedāvājumu iesniegšanas termiņam tiek iesniegti mazāk kā 3 (trīs) piedāvājumi, pasūtītājs rīkojas šādā secībā:

11.2.1. pagarina piedāvājumu iesniegšanas termiņu;

11.2.2. atkārtoti pagarina piedāvājumu iesniegšanas termiņu un, papildus, nosūta informāciju par tirgus izpēti uz vismaz 3 (trīs) (ja iespējams) piegādātāju e-pasta adresēm;

11.2.3. trešo reizi pagarina piedāvājumu iesniegšanas termiņu un, papildus, ievieto tirgus izpētes publikāciju iepirkumu atbalsta mājas lapā Iepirkumi.lv <https://www.iepirkumi.lv/> .

11.3. Pasūtītājam nav pienākums veikt pilnīgi visas 11.2.punkta apakšpunktos norādītās darbības, ja 3 (trīs) pretendentu piedāvājumi tiek saņemti pirms vēl ir secīgi veiktas visas 11.2.punkta apakšpunktos norādītās darbības.

11.4. Ja pasūtītājam, secīgi veicot 11.2.punkta apakšpunktos norādītās darbības, nav izdevies iegūt informāciju par vismaz 3 (trim) piegādātājiem, pasūtītājs izdara izvēli no 2 (diviem) pretendentiem vai slēdz iepirkuma līgumu ar vienīgo pretendentu, tirgus izpētes rezultātu apkopojumā attiecīgi aprakstot tirgus izpētes gaitu, izveidojušās situācijas īpašo raksturu un pamatojot izdarīto izvēli.

11.5. Ja izslidinātās tirgus izpētes dokumentos ir nepieciešams veikt izmaiņas, pasūtītājs pārtrauc tirgus izpēti, izdara nepieciešamās izmaiņas un izsludina tirgus izpēti no jauna. Grozījumu veikšana jau izsludinātās tirgus izpētes ietvaros nav pieļaujama.

11.6. Pasūtītājs ir tiesīgs jebkurā brīdī pārtraukt tirgus izpēti, veikt izmaiņas tirgus izpētes nosacījumos / dokumentos un rīkot jaunu tirgus izpēti.

11.7. Ja izraudzītais pretendents atsakās slēgt iepirkuma līgumu ar pasūtītāju, līguma slēgšanas tiesības tiek piedāvātas nākamajam pretendentam ar zemāko cenu / augstāko punktu skaitu vai arī tirgus izpēte tiek pārtraukta, neizvēloties nevienu piedāvājumu.

11.8. Pasūtītājs ir tiesīgs neslēgt iepirkuma līgumu, ja tam ir objektīvs pamatojums. Tirgus izpētes rezultāti ir saistoši pasūtītājam tad, ja tiek slēgts iepirkuma līgums.

11.9. Ja ir iesniegti tirgus izpētē noteiktajām prasībām neatbilstoši piedāvājumi vai vispār nav iesniegti piedāvājumi, tirgus izpēte tiek izbeigt bez rezultāta.

11.10. Uz pretendentu nedrīkst būt attiecināmi Starptautisko un Latvijas Republikas nacionālo sankciju likuma 11.1 panta pirmajā daļā noteiktie izslēgšanas noteikumi.

11.11. Par jebkuru informāciju, kas ir konfidenciāla, pretendentam jābūt īpašai norādei.

11.12. Piedāvājumi, kas ir iesniegti pēc norādītā piedāvājumu iesniegšanas termiņa, netiek vērtēti.

**12. Rezultātu paziņošana:**

12.1. 3 (trīs) darba dienu laikā pēc tirgus izpētes noslēgšanās, t.sk., tirgus izpētes pārtraukšanas vai izbeigšanas, pasūtītājs paziņo par tās rezultātiem:

12.1.1. ievieto informāciju Balvu novada pašvaldības mājas lapas <http://www.balvi.lv/> sadaļā “Iepirkumi” (ja par to sākotnēji ir bijis ievietots paziņojums), norādot vismaz šādu informāciju:

- tirgus izpētes rezultātu publicēšanas datumu;

- pretendenta, kuram piešķirtas līguma slēgšanas tiesības, vārdu, uzvārdu / nosaukumu, Reģ.Nr.;

- līgumcenu bez PVN;

- ja tirgus izpēte ir pārtraukta vai izbeigta, papildus jānorada izbeigšanas vai pārtraukšanas pamatojums.

12.1.2. paziņojumu par rezultātiem nosūta pretendentiem uz to piedāvājumā norādītajām pasta vai e-pasta adresēm (ja ir saņemti piedāvājumi); paziņojumi par rezultātiem visiem pretendentiem nosūtāmi vienlaikus; paziņojumā norāda vismaz šādu informāciju:

- visus tirgus izpētes pretendentus, un to piedāvātās cenas bez PVN;

- tirgus izpētes uzvarētāju;

- tikai noraidītajam pretendentam – noraidīšanas iemeslu.

**13. Personu datu apstrāde:** Pasūtītājs tirgus izpētē iesniegtos personas datus ievāc, izmanto, glabā un dzēš, pamatojoties uz Eiropas parlamenta un Padomes Regulas (ES) 2016/679 (2016.gada 27.aprīlis) par fizisku personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi un šādu datu brīvu apriti, ar ko atceļ Direktīvu 95/46/EK (Vispārīgā datu aizsardzības regula) 6.panta 1.punkta b) apakšpunktu, kas nosaka, ka datu apstrāde ir likumīga, ja apstrāde ir vajadzīga līguma, kura līgumslēdzēja puse ir datu subjekts, izpildei vai pasākumu veikšanai pēc datu subjekta pieprasījuma pirms līguma noslēgšanas un c) apakšpunktu, kas nosaka, ka apstrāde ir vajadzīga, lai izpildītu uz pārzini attiecināmu juridisku pienākumu, t.i., dati tiks izmantoti noteikto mērķu sasniegšanai. Jebkurā laikā persona ir tiesīga prasīt savu datu atjaunošanu, informāciju par datu lietošanu, kā arī prasīt datu dzēšanu. Pasūtītājas garantē, ka datu apstrādē tiek ievērotas Eiropas Savienības un nacionālo normatīvo aktu prasības.

Pielikumā:

1.pielikums – Tehniskā specifikācija / tehniskais piedāvājums;

2.pielikums – Finanšu piedāvājums (veidlapa);

3.pielikums – Ēdienkartes paraugs

1.pielikums

Tirgus izpētei

“Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana

Ukrainas kara bēgļiem”

ID Nr. BNP TI 2022/30

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA / TEHNISKAIS PIEDĀVAJUMS**

**Skat. failu “1\_pielikums\_Tehniskā specifikācija / tehniskais piedāvājums”**

2.pielikums

Tirgus izpētei

“Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana

Ukrainas kara bēgļiem”

ID Nr. BNP TI 2022/30

**FINANŠU PIEDĀVĀJUMS**

**“Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana Ukrainas kara bēgļiem”**

**BNP TI 2022/30**

**Skat. failu “2\_pielikums\_Finanšu piedāvājums**

3.pielikums

Tirgus izpētei

“Ēdināšanas pakalpojuma sniegšana

Ukrainas kara bēgļiem”

ID Nr. BNP TI 2022/30

**Pasūtītāja 10 dienu**

**ĒDIENKARTES PARAUGS**

**ĒDIENKARTE – 1.diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija  (kcal) |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Skumbrijas salāti | 150 | 12,00 | 10,20 | 23,12 | 120,71 |
| 2. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 3. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 4. | Kafija ar cukuru | 280 | 5,83 | 5,48 | 28,80 | 188,04 |
| 5. | Banāns | 130 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 90,90 |
| 6. | Svaiga tomāta šķēle | 50 | 0,41 | 0,06 | 1,14 | 6,78 |
|  | | | 24,67 | 31,44 | 105,23 | 691,30 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru un baltmaizes grauzdiņiem | 300/50/20 | 5,62 | 9,20 | 24,58 | 109,17 |
| 2. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 3. | Liellopa gaļas gab., piena krējuma mērce | 100/100 | 14,16 | 17,80 | 7,79 | 318,80 |
| Kartupeļu biezenis | 220 | 4,30 | 5,05 | 27,24 | 171,85 |
| 4. | Svaigu gurķu un sīpolu salāti ar krējumu | 100 | 1,26 | 2,67 | 3,68 | 43,80 |
| 5. | Augļu dzēriens (ābolu/apelsīnu) | 250 | 0,15 | - | 13,29 | 116,00 |
|  | | | 30,33 | 35,47 | 107,61 | 909,85 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Vārīti griķi ar | 220 | 12,0 | 5,62 | 51,84 | 306,30 |
| maltās gaļas mērci | 75/100 | 2,5 | 10,60 | 5,80 | 202,10 |
| 2. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| 3. | Kefīrs | 320 | 8,40 | 7,50 | 8,40 | 156,00 |
| 4. | Papildus tēja/liepziedu | - | - | - | - | 67,17 |
|  | | | 25,34 | 24,20 | 82,40 | 811,09 |

**ĒDIENKARTE – 2.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums  (g) | Uzturvielas | | | Enerģija  (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Rīsu biezputra | 250 | 6,41 | 8,19 | 36,89 | 246,91 |
| ar sviestu | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 2. | Rulete “Naturālā” | 70 | 16,30 | 8,54 | - | 130,06 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Kafija naturālā | 250 | 1,40 | 1,25 | 12,33 | 66,17 |
| 5. | Melone gab. | 100 | 0,30 | 0,18 | 2,73 | 26,84 |
|  | | | 29,34 | 33,76 | 83,12 | 754,85 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Kartupeļu-frikadeļu zupa | 250 | 2,32 | 2,19 | 16,72 | 95,87 |
| ar zaļumiem un krējumu | 20 | 4,84 | 1,39 | 0,19 | 32,63 |
| 2. | Kartupeļu biezenis | 250 | 5,45 | 6,31 | 34,06 | 214,83 |
| Vistas gaļas karbonāde | 100 | 20,50 | 4,94 | - | 126,94 |
| Piena mērce | 50 | 0,56 | 3,67 | 2,00 | 43,27 |
| 3. | Burkānu-balto redīsu salāti | 100 | 1,71 | 5,11 | 6,07 | 77,11 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Brūkleņu dzēriens | 250 | 0,10 | - | 81,08 | 84,72 |
|  | | | 40,32 | 24,36 | 171,15 | 825,60 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Piena zupa ar rīvētām kartupeļu klimpām | 300 | 8,03 | 7,11 | 20,62 | 179,80 |
| 2. | Galvassiers | 100 | 16,60 | 9,30 | 20,60 | 187,87 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
|  | Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Papildus tēja ķimeņu | 250 | - | - | - | 67,17 |
|  | | | 29,47 | 17,16 | 72,25 | 585,07 |

**ĒDIENKARTE – 3.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums  (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
| Olbv. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Salāti “Rosols” ar vārītu cūkgaļu | 150 | 10,80 | 23,50 | 23,30 | 325,00 |
| 2. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu | 250 | 5,88 | 5,48 | 28,80 | 188,04 |
| 5. | Bumbiers | 100 | 0,40 | 0,30 | 9,50 | 42,30 |
| 6. | Ābolmaize gab. | 100 | 1,00 | 8,00 | 32,80 | 207,02 |
|  | | | 23,01 | 52,88 | 125,57 | 1047,23 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Vārīti kartupeļi | 220 | 5,76 | 0,23 | 36,11 | 151,45 |
| Mājas kotlete pildīta ar zaļumiem | 100/20/5 | 17,30 | 10,50 | 16,18 | 228,90 |
| Krējuma mērce | 50 | 0,56 | 3,60 | 2,00 | 43,27 |
| 2. | Ķirbju salāti | 100 | 1,28 | 0,10 | 9,09 | 42,98 |
| 3. | Zemeņu/brūkleņu mērce | 250 | 0,28 | 0,42 | 51,10 | 106,16 |
| Biezpiena deserts | 100 | 4,80 | 30,40 | 48,40 | 184,70 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
|  | | | 34,82 | 46,00 | 193,91 | 907,69 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Makaronu sacepums ar sieru, sviestu | 250 | 22,20 | 13,30 | 46,30 | 393,70 |
| Tomātu mērce | 20 | 0,24 |  | 3,60 | 16,00 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Tēja dabīgā ar cukuru | 250 | - | - | - | - |
|  | | | 27,28 | 14,05 | 80,93 | 559,93 |

**ĒDIENKARTE – 4.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija  (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Mannā biezputra ar ķirbjiem un sviestu | 250 | 10,26 | 10,71 | 38,39 | 291,00 |
| 2. | Baltmaize ar olu | 30 | 1,20 | 0,40 | 7,34 | 35,40 |
| ar siera salātiem | 50 | 3,93 | 7,21 | 9,82 | 119,84 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| 4. | Kafijas dzēriens | 250 | 1,40 | 1,25 | 12,33 | 66,17 |
| 5. | Banāns | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 90,90 |
|  | | | 20,73 | 20,15 | 105,24 | 682,83 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Biešu zupa ar frikadelēm | 300/20 | 1,97 | 5,14 | 12,68 | 104,68 |
| zaļumiem un krējumu | 15 | 4,84 | 1,39 | 0,19 | 32,63 |
| 2. | Kartupeļu, cukini, kabaču, burkānu sautējums (tomātu m.) | 250/50 | 5,24 | 7,48 | 31,71 | 215,12 |
| Bifšteks ar olu | 100 | 20,90 | 9,28 | 7,44 | 197,00 |
| 3. | Svaigu kāpostu salāti | 100 | 1,29 | 5,21 | 7,19 | 80,81 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Ābolu sulas dzēriens | 280 | 0,20 | - | 52,14 | 208,00 |
|  | | | 39,28 | 29,25 | 142,38 | 988,47 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Dārzeņu piena zupa (ar kūpinātu gaļu | 400 | 9,84 | 8,50 | 27,80 | 126,40 |
| 2. | Pīrādziņš ar maltu gaļu | 80 | 5,46 | 4,56 | 15,56 | 5,02 |
| 3. | Sviestmaize | 10/40 | 2,47 | 4,60 | 16,40 | 132,00 |
| 4. | Tēja kumelīšu ar medu | 250 | 0,09 | 0,01 | 15,27 | 61,53 |
|  | | | 17,86 | 17,67 | 75,03 | 324,95 |

**ĒDIENKARTE – 5.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija  (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Vārītu kartupeļu plācenīši ar kūpinātu gaļu un krējumu | 220 | 9,71 | 13,71 | 39,18 | 342,90 |
| 2. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 3. | Kakao ar pienu | 250 | 3,59 | 3,48 | 25,09 | 146,04 |
| 4. | Ābols | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
|  | | | 18,54 | 18,74 | 105,10 | 687,17 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Burkānu, zirnīšu, puķkāpostu sautējums ar saldo krējumu | 250 | 4,65 | 8,85 | 43,70 | 223,00 |
| Dabīgā šnicele | 100 | 10,20 | 8,42 | 13,28 | 108,00 |
| 2. | Augļu (ābolu, bumbieru) biezais ķīselis ar pienu | 100/300 | 6,30 | 4,38 | 58,20 | 304,00 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
|  | | | 25,99 | 22,40 | 146,21 | 785,23 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Piena zupa ar miežu putraimiem | 300 | 5,20 | 3,87 | 10,73 | 131,30 |
| 2. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Papildus tēja piparmētru | 250 |  |  |  | 67,17 |
| 5. | Cūkgaļas galerts (pašgatavots) | 100 | 10,70 | 10,10 | 31,70 | 190,27 |
|  | | | 20,83 | 29,57 | 73,60 | 673,61 |

**ĒDIENKARTE – 6.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
|  | Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Jogurts (gab.) | 200 | 3,40 | 2,00 | 16,40 | 97,80 |
| 2. | Krabju salāti (rīsi, krabju nūjiņas, sv.gurķis, kukurūza, majonēze) | 150 | 2,40 | 3,40 | 14,60 | 241,77 |
| 3. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Kafija | 250 | 1,40 | 1,25 | 12,33 | 66,17 |
|  | | | 12,13 | 22,25 | 74,50 | 690,61 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Mājas soļanka ar gaļu | 250 | 8,00 | 5,68 | 13,40 | 106,72 |
| ar krējumu | 20 | 0,52 | 5,00 | 0,54 | 48,52 |
| 2. | Cepta zivs fileja | 100 | 14,60 | 15,60 | 11,30 | 144,80 |
| Piena/ krējuma mērce | 50 | 0,56 | 3,60 | 2,00 | 43,27 |
| 3. | Biešu, ābolu, kāpostu salāti | 100 | 1,13 | 0,32 | 11,13 | 51,90 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Ābolu sulas dzēriens | 250 | 0,36 | 0,24 | 24,50 | 76,70 |
|  | | | 35,77 | 31,42 | 130,01 | 773,59 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Cepelīni pildīti ar gaļu ar krējumu | 150/50 | 8,63 | 9,94 | 49,37 | 221,90 |
| 2. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 3. | Tēja ar citronu | 250 | 1,40 | 1,25 | 10,30 | 58,17 |
| 4. | Melone | 100 | 0,20 | 0,40 | 4,90 | 4,40 |
|  | | | 15,07 | 12,34 | 95,60 | 434,70 |

**ĒDIENKARTE – 7.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 250 | 8,35 | 10,20 | 33,27 | 258,18 |
| 2. | Siers | 100 | 23,00 | 29,00 |  | 361,00 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Kafija ar pienu | 250 | 3,50 | 3,40 | 25,09 | 176,10 |
| 5. | Apelsīns | 100 | 0,80 | 0,30 | 8,10 | 38,30 |
|  | | | 40,49 | 43,65 | 97,49 | 983,81 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Vārīti makaroni | 250 | 9,59 | 37,6 | 63,12 | 329,00 |
| Vistas gaļas veltnīši pildīti ar malto gaļu un zirnīšiem | 3 | 29,50 | 9,80 | 50,15 | 207,10 |
| 2. | Svaigu tomātu, svaigu gurķu salāti ar krējumu | 100 | 1,16 | 2,67 | 3,68 | 43,80 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Dzērveņu mērce ar vaniļas (saldā krējuma mērci) krēmu | 250/100 | 2,39 | 13,21 | 23,34 | 321,81 |
|  | | | 47,48 | 26,43 | 171,32 | 1051,94 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Omlete pildīta ar zaļumiem | 100 | 6,35 | 7,96 | 4,13 | 112,68 |
| 2. | Kūpinātas gaļas šķēle | 80 | 12,00 | 18,40 | 0,40 | 215,20 |
| 3. | Svaigu gurķu salāti | 100 | 0,53 | 1,13 | 1,38 | 20,80 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Liepziedu tēja ar medu | 250 | - | - | - | 39,92 |
|  | | | 23,72 | 28,24 | 36,94 | 538,83 |

**ĒDIENKARTE – 8.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Vārīti pelmeņi (70% gaļa) ar krējumu | 150 | 16,13 | 6,30 | 41,63 | 285,00 |
| 2. | Biezpienmaize | 80 | 9,18 | 7,68 | 16,90 | 143,10 |
| 3. | Ābols | 100 | 0,40 | 0,80 | 9,80 | 48,00 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Cigoriņu kafija ar pienu | 250 | 5,88 | 5,48 | 28,80 | 188,04 |
|  | | | 36,43 | 21,01 | 128,16 | 814,37 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Kartupeļu laša zupa ar krējumu | 250 | 8,47 | 2,61 | 17,13 | 125,89 |
| 2. | Kartupeļu-ķirbju biezenis | 220 | 4,34 | 5,16 | 27,22 | 170,86 |
| Vistas filejas karbonāde | 100 | 16,50 | 1,33 | 0,28 | 210,70 |
| Dārzeņu-krējuma mērce | 50 | 0,56 | 3,67 | 2,00 | 43,27 |
| 3. | Svaigu dārzeņu assortu salāti | 100 | 1,74 | 4,10 | 6,42 | 69,54 |
| 4. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Zemeņu-ābolu sulas dzēriens | 250 | 0,20 | 0,36 | 36,78 | 151,20 |
|  | | | 36,65 | 17,98 | 120,86 | 921,69 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Piena zupa ar burkānu klimpām | 300 | 7,96 | 6,20 | 26,62 | 194,12 |
| 2. | Viltotais zaķi šķēle | 100 | 17,30 | 10,50 | 16,28 | 228,10 |
| 3. | Rudzu maize 'Lāči" ar sviestu | 40 | 2,60 | 2,60 | 25,66 | 94,00 |
|  | | | 27,86 | 19,30 | 68,56 | 516,22 |

**ĒDIENKARTE – 9.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Kefīra-biezpiena biezās pankūkas ar krējumu | 150/50 | 7,86 | 6,85 | 19,50 | 171,00 |
| 2. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 3. | Kivi | 100 | 0,10 | 0,60 | 9,10 | 45,80 |
| 4. | Veselības maize | 30 | 1,83 | 0,36 | 12,30 | 59,76 |
| 5 | Baltmaize | 30 | 1,60 | 0,18 | 9,78 | 47,14 |
| 6. | Cigoriņu kafija ar pienu | 250 | 5,88 | 5,48 | 28,80 | 188,04 |
|  | | | 17,36 | 28,32 | 79,62 | 646,38 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Dārzeņu zupa ar vistas gaļas fileju un krējumu | 250 | 8,00 | 5,68 | 13,40 | 136,72 |
| 2. | Vārīti kartupeļi | 220 | 5,76 | 0,23 | 36,11 | 151,45 |
| Maltas gaļas šnicele | 0 | 14,01 | 11,30 | 10,60 | 208,30 |
| Dārzeņu mērce | 50 | 0,56 | 3,60 | 2,00 | 43,27 |
| 3. | Graudu masize | 30 | 2,10 | 0,39 | 18,69 | 86,67 |
| 4. | Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 5. | Rabarberu dzēriens | 250 | 0,10 | - | 26,07 | 104,68 |
|  | | | 32,93 | 21,47 | 121,54 | 801,80 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Piena zupa ar grūbām | 250 | 5,20 | 3,27 | 17,73 | 121,15 |
| 2. | Aknu pastēte ( pašgatavota) | 100 | 1,20 | 1,00 | 10,00 | 181,10 |
| 3. | Saldskābmaize ar sviestu | 40/10 | 4,45 | 5,79 | 14,35 | 127,31 |
| 4. | Tēja ķimeņu | 250 | - | - | - | 69,80 |
|  | | | 10,85 | 10,06 | 42,08 | 499,36 |

**ĒDIENKARTE – 10.dienai**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. p.k. | Ēdiena nosaukums | Porcijas iznākums  (g) | Uzturvielas | | | Enerģija (kcal) |
| Olb.v. | Tauki | Ogļhidr. |
| **Brokastis** | | | | | | |
| 1. | Kāpostu kotletes (3 gab.) panētas olā ar krējumu | 150/50 | 15,84 | 15,14 | 16,28 | 265,22 |
| 2. | Sviests | 18 | 0,09 | 14,85 | 0,14 | 134,64 |
| 3. | Biezpiena sieriņš (1 gab.) | 45 | 10,10 | 22,50 | 24,90 | 341,00 |
| 4. | Graudu maize | 30 | 1,60 | 0,18 | 9,78 | 47,14 |
| 5. | Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 6. | Kakao ar pienu | 250 | 3,59 | 3,48 | 25,09 | 146,04 |
|  | | | 33,62 | 56,42 | 90,86 | 1004,75 |
| **Pusdienas** | | | | | | |
| 1. | Gulaša zupa ar liellopa gaļu | 250/20 | 1,97 | 5,14 | 12,68 | 104,68 |
| Krējums | 15 | 0,52 | 5,00 | 0,54 | 48,52 |
| 2. | Vārīti kartupeļi | 220 | 5,76 | 0,73 | 36,11 | 151,45 |
| Cūkgaļas karbonāde | 100 | 20,50 | 4,94 | - | 226,70 |
| Piena mērce ar dillēm | 50 | 0,56 | 3,60 | 2,00 | 43,27 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Svaigu kāpostu ar ķimenēm un citronu sulu salāti | 100 | 1,29 | 5,21 | 7,19 | 80,81 |
| 5. | Brūkleņu kompots | 250 | 0,43 | - | 29,14 | 118,28 |
|  | | | 35,87 | 25,37 | 118,69 | 923,94 |
| **Vakariņas** | | | | | | |
| 1. | Miežu putraimu biezputra | 220 | 4,84 | 1,72 | 25,21 | 135,68 |
| ar cūkgaļu | 80 | 18,06 | 4,32 | 0,73 | 121,50 |
| 2. | Paniņas | 200 | 3,20 | 0,50 | 4,40 | 35,00 |
| 3. | Rupjmaize | 40 | 2,44 | 0,48 | 16,36 | 79,52 |
| Baltmaize | 30 | 2,40 | 0,27 | 14,67 | 70,71 |
| 4. | Kumelīšu tēja ar medu | 200 | - | - | - | 67,17 |
| 5. | Ābolu pīrāgs | 100 | 4,56 | 16,66 | 35,16 | 218,80 |
|  | | | 35,50 | 23,95 | 96,53 | 728,38 |