

KOMPLEKSO PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4.klašu VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES IZGLĪTOJAMIEM

1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl-hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-7	Siera zupa ar dārzeņiem	250	5,22	10,93	18,36	248,30	407,60	144,81	28,25	160,80	1,24	0,23	0,08	0,11	1,56	23,48	188,96
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-8	Vistas fileja dārzeņu mērcē	40/75	12,44	10,17	4,87	48,19	266,16	37,60	19,06	99,73	0,72	0,14	0,07	0,14	4,09	31,88	159,21
P-5	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	150	3,36	3,31	35,12	301,67	271,98	71,73	24,44	81,48	0,71	0,59	0,21	0,05	2,37	4,90	179,95
S-7	Seleriju salāti ar āboliem	75	0,98	3,99	7,26	74,61	205,82	28,01	7,27	35,98	0,35	0,09	0,03	0,06	0,46	9,73	65,06
Dz-6	Zemeņu komposts	200	0,20	0,08	16,49	3,60	40,96	23,63	5,61	4,81	0,20	0,00	0,01	0,03	0,12	15,80	66,73
KOPĀ			23,70	28,84	96,20	833,27	1263,62	314,18	98,43	428,10	3,67	1,05	0,43	0,41	8,80	85,79	721,11

2.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Zi-2	Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru	250	16,76	9,84	36,69	273,40	1074,06	126,79	44,42	289,18	2,80	0,08	0,19	0,31	3,11	60,04	299,43
S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananāsiem	85	0,92	5,26	5,62	29,80	158,10	55,72	11,83	22,57	0,41	0,07	0,05	0,04	0,31	34,21	70,75
D-6.1	Biezpiena krēms	75	6,03	14,75	11,83	23,25	65,52	80,12	9,52	87,93	0,20	0,11	0,02	0,12	0,15	0,22	205,28
D-7	Žāvētu augļu ķīselis	150	0,62	0,26	27,75	4,61	144,36	26,06	9,26	17,51	0,59	0,01	0,01	0,01	0,32	0,60	114,74
SD-2	Kāļi	70	0,70	0,07	6,02	7,0	274,4	33,2	9,8	29,8	0,2	0,03	0,0	0,0	1,3	28,7	23,8
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
KOPĀ			25,06	30,25	88,29	342,27	1730,69	348,33	89,45	448,46	4,18	0,30	0,30	0,52	5,15	127,2	716,24

3.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-8	Skābeņu zupa ar gaļu, olām un krējumu	200/5/5/6	4,92	4,77	19,07	216,29	346,86	35,40	25,46	87,38	1,04	0,11	0,12	0,09	2,02	16,49	130,01
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-9	Gulašs	40/80	13,86	15,30	4,06	152,04	289,33	78,03	20,73	131,04	7,79	0,03	21,25	0,15	3,97	3,53	243,52
P-6	Vārīti makaroni, pilngraudu	130	6,81	3,21	38,12	106,41	256,20	34,56	3,55	192,42	2,08	0,00	0,35	0,06	0,52	0,00	200,15
S-9	Ziedkāpostu un burkānu salāti	80	1,44	6,46	4,94	51,46	201,70	20,40	9,05	33,13	0,30	0,16	0,04	0,04	0,51	39,57	79,68
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
KOPĀ			28,61	30,19	88,44	693,51	1230,38	198,38	78,59	494,08	11,91	0,30	21,82	0,37	7,31	60,32	748,97

4.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl-hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-10	Cepta vistas fileja	65	14,42	6,34	1,55	119,58	175,09	7,10	17,14	99,96	0,66	0,02	0,06	0,14	4,38	0,00	120,54
P-7	Kartupeļu un spinātu sacepums	200	8,17	11,32	31,57	299,31	889,63	190,45	48,87	229,78	2,69	0,22	0,15	0,29	2,84	50,50	256,57
M-5	Burkānu mērce	50	1,02	4,08	3,68	29,23	105,37	44,81	6,97	30,58	0,24	0,22	0,02	0,05	0,28	2,37	53,94
S-10	Biešu un ābolu salāti ar plūmēm un riekstiem	100	1,64	5,19	14,22	65,12	257,19	20,83	13,81	39,21	0,49	0,00	0,04	0,04	0,55	9,13	105,27
D-8	Svaigi augļi ar jogurta mērci	120/60	2,99	3,12	25,66	26,95	346,22	82,77	23,46	75,48	0,44	0,02	0,07	0,12	0,49	48,64	140,31
Dz-4	Citronu dzēriens	200	0,13	0,29	11,46	4,28	48,67	30,29	5,89	5,54	0,03	0,00	0,01	0,01	0,05	13,08	49,14
KOPĀ			28,37	30,34	88,14	544,47	1822,16	376,26	116,15	480,53	4,56	0,49	0,35	0,64	8,60	123,7	725,77

5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-9	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/13	5,82	4,49	17,74	218,05	259,40	27,16	24,69	74,83	1,01	0,05	0,06	0,06	1,81	13,35	132,95
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-11	Pildīta paprika ar gaļu un tomātu-krējuma mērci	160/50	12,53	14,42	22,39	143,19	426,80	52,82	29,55	125,66	1,18	0,12	0,37	0,19	3,68	155,2	265,31
P-1	Vārīti kartupeļi	140	2,76	0,44	26,54	192,75	600,30	9,94	30,94	80,22	1,51	0,00	0,08	0,09	2,32	38,28	118,90
S-11	Gurķu, tomātu salāti	60	0,46	3,10	2,12	64,39	105,55	13,26	6,68	15,82	0,26	0,03	0,02	0,01	0,23	9,06	36,68
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112
KOPĀ			28,66	29,21	91,08	875,27	1755,15	351,57	129,7	531,83	4,60	0,20	0,62	0,71	8,52	217,2	727,04

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums PUSDIENU piedāvājumā, nedēļā, g – **KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	56	60	73	67	68	324	vismaz 200
Kartupeļi	75	187	56	163	185	666	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	-	-	-	69	200	269	vismaz 250
Biezpiens, siers	20	41	-	12	-	73	vismaz 50
Dārzeņi	219	133	164	119	167	1098	vismaz 500
Augļi	55	62	-	179	-		
Cukurs, vid./pusdienās	11	20	-	16	-	47:5= 9,4	ne vairāk kā 20/pusdienās

6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-12	Liellopu gaļa saldskābā mērcē	50/90	20,21	5,45	12,98	244,19	561,78	34,91	37,87	213,15	2,71	0,15	0,09	0,19	5,96	6,62	177,75
P-3.1	Krāsni cepti dārzeņi	160	3,17	4,71	31,10	251,91	785,07	44,01	38,70	101,17	1,76	0,55	0,11	0,11	2,80	38,55	172,51
S-20	Kāpostu, burkānu un rutku salāti	100	1,02	6,83	7,18	117,39	248,10	44,56	10,38	30,09	0,40	0,23	0,04	0,04	0,56	30,18	89,37
D-9	Rupjmaizes krēms	75	2,23	12,95	8,10	16,18	33,74	37,49	3,00	21,47	0,10	0,11	0,01	0,04	0,03	0,07	158,42
D-4	Upeņu mērce	100	0,19	0,16	17,16	2,09	42,70	17,64	4,47	6,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,04	21,72	70,37
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
A-2	Banāni	100	0,78	0,18	11,40	1,2	211,8	2,6	16,6	16,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	8,6	49,2
KOPĀ			27,63	30,37	88,30	637,17	1897,44	207,70	115,7	389,72	5,24	1,04	0,28	0,40	9,82	109,2	719,85

7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-10	Ķirbju biezeņzupa ar siera grauzdīņiem	230/30	7,60	10,21	37,91	436,38	477,78	128,02	32,29	181,06	1,18	0,44	0,21	0,11	1,43	8,92	265,75
G-13	Kartupeļu un gaļas sacepums ar krējumu	150/15	15,57	15,95	22,12	190,47	661,07	112,24	38,71	264,21	2,36	0,08	0,11	0,27	4,25	28,42	291,41
S-12	Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti	100	1,06	4,30	9,54	147,91	245,93	47,34	11,60	29,27	0,43	0,32	0,04	0,04	0,66	37,30	74,94
Dz-9	Jāņogu dzēriens	200	0,20	0,26	12,00	4,05	41,30	26,31	5,26	7,65	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	7,35	50,50
A-5	Mandarīni	80	0,54	0,18	6,54	3,6	64,8	17,1	5,4	11,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	16,0	28,8
KOPĀ			24,97	30,90	88,11	782,41	1490,89	331,01	93,26	493,70	4,18	0,84	0,43	0,45	6,50	98,01	711,39

8.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-14	Cūkgaļas šnicele	70	18,30	9,34	8,61	189,43	244,34	13,14	18,12	162,04	0,75	0,01	0,67	0,20	2,70	0,02	190,45
P-8	Dārzeņu ragū	180	4,13	10,70	25,72	227,40	663,16	63,97	38,75	106,62	1,51	0,24	0,15	0,14	2,29	55,56	206,22
S-13	Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm	100	0,79	5,43	15,89	38,59	237,31	24,79	9,72	29,30	0,40	0,42	0,03	0,02	0,63	6,42	110,58
D-10	Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām	135/45	6,32	3,40	21,48	21,65	125,30	101,39	14,54	88,27	0,37	0,03	0,03	0,11	0,25	3,67	141,00
Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
KOPĀ			29,82	29,17	88,22	483,80	1383,06	231,75	89,28	402,17	3,15	0,70	0,90	0,49	5,96	75,94	715,26

9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-11	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	200/12	6,26	5,75	11,59	290,77	341,93	71,12	24,32	103,90	1,12	0,42	0,06	0,12	2,06	13,27	119,28
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
Zi-3.1	Zivju plācenīši	70	9,15	8,99	11,46	234,01	215,66	43,85	7,48	97,54	0,75	0,03	0,08	0,13	0,22	1,79	161,45
P-2	Vārīti rīsi	130	3,67	1,31	37,51	177,76	71,66	73,13	19,73	80,62	0,57	0,01	0,29	0,02	2,35	0,00	178,16
M-4	Tomātu mērce	50	1,00	1,64	5,44	144,06	178,51	15,06	10,84	20,52	0,50	0,02	0,03	0,03	0,54	20,53	39,00
S-14	Kāpostu un ananāsu salāti	70	0,61	3,19	7,57	12,14	138,96	24,56	6,87	16,58	0,19	0,12	0,04	0,02	0,32	18,77	58,21
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112
KOPĀ			27,30	27,52	91,17	1063,3	1286,12	473,32	102,4	539,37	3,62	0,59	0,58	0,67	5,89	55,76	708,90

10.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-15	Cūkgaļas strogonovs	40/80	13,72	17,34	5,81	354,54	269,51	39,58	17,39	146,64	0,61	0,06	0,48	0,13	3,91	2,58	233,13
P-4	Kartupeļu biezenis	160	3,38	4,10	26,82	217,07	616,83	40,16	33,57	100,85	1,47	0,03	0,09	0,13	2,27	37,29	154,96
S-15	Ķirbju un dzērveņu salāti	80	0,43	3,27	8,58	2,10	165,38	13,80	7,82	22,59	0,22	0,00	0,03	0,02	0,14	4,33	63,21
D-11	Ievārījuma uzputenis ar pienu	120/120	6,70	3,00	29,75	78,09	216,03	172,32	22,40	114,48	0,30	0,02	0,05	0,18	0,12	5,16	172,95
Dz-12	Karkadē tējas dzēriens	200	0,20	0,02	11,61	4,25	23,72	27,14	6,31	6,31	0,19	0,00	0,00	0,01	0,08	0,00	46,96
SD-3	Burkāni	80	0,64	0,32	7,44	52,8	205,6	28,8	8,3	23,2	0,3	0,60	0,0	0,0	0,8	4,3	31,2
KOPĀ			25,07	28,05	90,01	708,85	1497,07	321,81	95,81	414,07	3,07	0,72	0,68	0,49	7,32	53,62	702,40

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums PUSDIENU piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	6.	7.	8.	9.	10.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	83	44	79	57	50	314	vismaz 200
Kartupeļi	125	100	80	30	140	475	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	-	15	-	211	145	356	vismaz 250
Biezpiens, siers	-	17	31	2	-	50	vismaz 50
Dārzeņi	239	274	228	124	162	1390	vismaz 500
Augļi	93	75	127	60	8		
Cukurs, vid./pusdienās	19	11,4	4,8	-	11	46,2:5= 9,2	ne vairāk kā 20/pusdienās