

## KOMPLEKSO PUSDIENU ĒDIENKARTE

### 1.- 4.klašu VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES IZGLĪTOJAMIEM ar diagnozi - celiakija

#### 1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Z-1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	200/12/8	5,99	7,16	12,67	243,30	353,96	45,01	21,78	86,23	0,89	0,07	0,20	0,08	2,21	25,47	135,20
	Rupjmaize (bez glutēna)	30	1,44	1,53	9,60												62,4
Zi-7	Zivs fileja, sacepta krējuma mērcē	110	18,23	12,14	0,76	258,5	298,8	129,0	24,5	282,8	0,3	0,08	0,1	0,1	1,6	1,0	185,197
P-5	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	150	3,51	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-35	Svaigo dārzeņu salāti ar skāba krējuma mērci un lociņiem	50	0,50	3,14	3,89	11,4	92,1	19,2	3,8	14,4	0,1	5,10	0,0	0,0	0,2	9,6	44,45
Dz-1	Bumbieru kompots	150	0,27	0,27	20,78	5,00	106,16	27,99	8,90	16,93	0,10	0,00	0,02	0,01	0,27	4,45	81,33
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
<b>Kopā</b>			<b>29,95</b>	<b>27,55</b>	<b>92,57</b>	<b>822,47</b>	<b>1228,58</b>	<b>296,30</b>	<b>87,33</b>	<b>497,10</b>	<b>2,29</b>	<b>5,84</b>	<b>0,51</b>	<b>0,30</b>	<b>6,71</b>	<b>54,19</b>	<b>723,88</b>

## 2.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
G-27	Sautēti cūkgaļas rullīši	50/50	15,19	6,93	7,81	178,6	285,4	23,0	20,5	145,6	0,8	0,1	0,5	0,2	2,4	5,7	153,58
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-36	Burkānu –rutku salāti ar skāba krējuma mērci	120	1,31	6,28	9,65	189,4	278,1	61,5	10,1	50,8	0,4	0,45	0,0	0,1	1,0	10,6	96,49
D-25	Ķirbju – ābolu krēms	75	2,34	13,00	10,45	16,8	77,3	40,4	4,9	27,5	0,1	0,11	0,0	0,0	0,1	1,9	168,04
D-23	Dzērveņu mērce	100	0,05	0,01	13,77	1,95	10,54	11,43	2,43	1,53	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	1,33	55,24
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
A-2	Banāni	90	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
<b>Kopā</b>			<b>23,12</b>	<b>30,58</b>	<b>88,06</b>	<b>615,40</b>	<b>1545,15</b>	<b>200,68</b>	<b>94,09</b>	<b>347,43</b>	<b>3,34</b>	<b>0,69</b>	<b>0,71</b>	<b>0,45</b>	<b>6,19</b>	<b>66,08</b>	<b>711,91</b>

### 3.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Z-8.3	Skābeņu zupa ar olu un skābu krējumu	200/5/5/6	4,41	4,62	15,11	217,57	447,26	43,21	43,91	86,82	1,47	0,11	0,12	0,11	1,87	25,97	116,57
	Baltmaize ( <i>bez glutēna</i> )	30	0,34	1,12	15,79												74,56
G-32	Dabīgā cūkgaļas maltā šnicele	65	12,26	10,83	5,22	161,2	171,5	13,1	11,7	111,0	0,5	0,0	0,5	0,1	1,8	0,2	241,51
P-8	Dārzeņu ragū	180	3,47	8,58	21,56	190,85	555,36	53,66	32,50	89,44	1,26	0,20	0,13	0,12	1,92	46,61	169,53
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
Dz-8	Dzērveņu morss	200	0,04	0,01	10,21	3,60	10,38	21,24	4,01	1,31	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	1,33	40,74
A-3	Bumbieri	100	0,27	0,27	12,69	1,8	104,4	8,8	5,7	16,9	0,1	0,00	0,0	0,0	0,3	4,4	48,6
<b>Kopā</b>			<b>21,40</b>	<b>28,61</b>	<b>88,15</b>	<b>587,16</b>	<b>1427,87</b>	<b>164,48</b>	<b>104,7</b>	<b>322,05</b>	<b>3,52</b>	<b>0,45</b>	<b>0,76</b>	<b>0,41</b>	<b>6,22</b>	<b>97,31</b>	<b>749,73</b>

#### 4.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl-hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
G-4	Cūkgaļas plovs	170/38	15,05	13,85	43,40	248,12	319,93	92,42	36,04	157,64	1,25	0,10	0,57	0,12	4,51	2,69	357,35
S-37	Burkānu – puravu salāti	70	0,90	3,67	6,14	84,5	101,2	22,2	4,4	24,3	0,2	2,52	0,0	0,0	0,1	7,2	59,6
D-26	Biezais svaigu ogu ķīselis ar saldo biezpiena masu	100/50	6,26	6,83	30,10	19,7	80,1	80,5	12,8	87,6	0,3	0,33	0,0	0,1	0,2	5,8	207,40
	Paniņas	200	7,00	1,00	8,00	114,0	294,0	218,0	0,0	180,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	1,2	74,2
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
<b>Kopā</b>			<b>29,75</b>	<b>25,53</b>	<b>94,18</b>	<b>469,95</b>	<b>860,04</b>	<b>430,16</b>	<b>58,60</b>	<b>461,04</b>	<b>2,07</b>	<b>2,95</b>	<b>0,73</b>	<b>0,61</b>	<b>5,19</b>	<b>32,96</b>	<b>727,36</b>

## 5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Z-11.1	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	200/12/12	5,94	5,60	11,59	289,48	338,67	70,97	23,98	100,98	1,09	0,42	0,06	0,12	1,97	13,24	116,63
	Griķu maize ( <i>bez glutēna</i> )	20	1,78	1,10	5,56												41,4
G-28	Cūkgaļas lodītes saldkrējuma mērcē	70/50	10,96	13,42	15,42	153,2	188,8	28,6	15,5	102,4	0,5	0,23	0,4	0,1	1,6	2,1	225,46
P-1	Vārīti kartupeļi	160	3,12	0,49	30,01	205,73	678,96	11,23	34,91	90,73	1,71	0,00	0,09	0,10	2,62	43,30	134,48
S-25	Kolrābju salāti	100	1,72	2,63	6,17	25,77	317,67	33,18	16,33	45,76	0,43	0,10	0,05	0,03	0,45	39,26	48,93
	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
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
<b>Kopā</b>			<b>29,90</b>	<b>29,82</b>	<b>88,35</b>	<b>775,36</b>	<b>2027,90</b>	<b>386,60</b>	<b>131,4</b>	<b>546,28</b>	<b>4,02</b>	<b>0,76</b>	<b>0,64</b>	<b>0,73</b>	<b>7,32</b>	<b>107,8</b>	<b>728,10</b>

**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	95	62,5	63,5	58	58,7	<b>337,7</b>	vismaz 200
Kartupeļi	45	140	135	-	194	<b>514</b>	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	-	25	-	200	218	<b>443</b>	vismaz 250
Biezpiens, siers	15	-	-	35	2	<b>52</b>	vismaz 50
Dārzeņi	169	134	211	45	172	<b>1295</b>	vismaz 500
Augļi	191	84	120	109	60		
Cukurs, vid./pusdienās	10,1	18,2	9,7	18	-	<b>56:5=11,2</b>	ne vairāk kā 20/pusdienās

## 6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
G-29	Cūkgaļas kotlete ar ķīmenēm	70	9,89	15,06	10,04	170,6	125,3	42,6	11,2	89,6	0,4	0,0	0,2	0,1	1,3	0,4	213,48
P-10	Vārīti griķi	130	4,35	2,52	49,49	119,21	151,31	17,52	65,28	96,60	0,93	0,01	0,24	0,06	2,17	0,00	237,88
S-38	Puravu – ābolu salāti ar skāba krējuma mērci	70	0,87	3,19	6,49	84,6	104,6	22,3	4,4	23,7	0,3	4,47	0,0	0,0	0,2	9,2	56,37
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
D-6	Biezpiena krēms ar zemenēm	50/15	4,30	9,75	10,34	15,99	59,26	56,67	7,51	62,97	0,21	0,07	0,02	0,10	0,15	6,08	146,64
<b>Kopā</b>			<b>19,61</b>	<b>30,78</b>	<b>88,36</b>	<b>394,42</b>	<b>481,78</b>	<b>165,39</b>	<b>93,68</b>	<b>280,47</b>	<b>1,91</b>	<b>4,58</b>	<b>0,49</b>	<b>0,32</b>	<b>3,84</b>	<b>23,01</b>	<b>704,86</b>

## 7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Z-10.2	Ķirbju biezeņzupa ar siera grauzdiņiem	220/30	4,54	9,92	33,28	272,71	481,68	112,00	27,26	138,64	0,95	0,42	0,15	0,10	1,25	13,71	234,51
G-16	Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē	45/75	14,33	5,45	8,76	163,6	287,0	18,9	20,3	131,4	0,7	0,1	0,5	0,1	2,4	4,4	140,48
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-1	Kāpostu un burkānu salāti	80	0,86	4,25	7,28	113,64	186,26	32,18	9,21	23,80	0,26	0,24	0,03	0,03	0,53	20,23	66,50
	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
<b>Kopā</b>			<b>28,50</b>	<b>30,74</b>	<b>88,61</b>	<b>901,82</b>	<b>2032,02</b>	<b>447,06</b>	<b>119,5</b>	<b>585,04</b>	<b>3,86</b>	<b>1,27</b>	<b>0,88</b>	<b>0,72</b>	<b>7,22</b>	<b>78,31</b>	<b>726,00</b>



## 8.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Zi-8	Dabīgie zivju plācenīši	65	10,77	8,76	5,95	130,85	273,13	41,87	3,84	102,89	0,87	0,04	0,07	0,16	0,10	8,23	144,92
P-15	Dārzeņu risoto	150	7,56	13,26	30,27	82,8	170,1	159,2	25,3	205,3	0,8	4,5	0,3	0,1	2,0	9,3	267,86
M-7	Saldkrējuma mērce	50	1,21	3,88	4,09	39,5	10,7	3,1	2,0	4,5	0,1	0,23	0,0	0,0	0,1	0,5	56,29
S-39	Gurķu salāti ar skāba krējuma mērci	50	0,54	1,81	1,08	84,4	72,7	18,0	5,0	15,5	0,2	6,3	0,0	0,0	0,1	6,6	24,99
Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	0,40	0,40	8,80	2,40	1,20	35,92	18,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	52,80	40,80
D-20	Banānu uzputenis	120	2,82	0,27	28,18	7,88	318,36	11,84	25,57	24,58	0,25	0,00	0,04	0,02	0,63	12,87	125,41
D-21	Citronu mērce	50	0,05	0,10	8,20	1,14	16,95	8,48	1,74	2,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	4,41	34,20
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
<b>Kopā</b>			<b>24,05</b>	<b>28,54</b>	<b>92,59</b>	<b>356,09</b>	<b>1137,51</b>	<b>311,54</b>	<b>91,29</b>	<b>384,63</b>	<b>2,34</b>	<b>11,08</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>4,37</b>	<b>123,4</b>	<b>718,28</b>

## 9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
Z-20	Boršs ar melnajām plūmēm un skābo krējumu	250/5	10,21	10,09	19,60	246,4	547,2	92,8	36,8	133,3	1,2	4,36	0,4	0,1	3,6	41,5	203,53
	Griķu maize ( <i>bez glutēna</i> )	30	2,67	1,65	8,34	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	62,1
G-31	Vistas frikasē ar dārzeņiem	120	12,31	10,73	8,78	171,7	207,0	22,3	18,7	93,3	0,8	1,4	0,1	0,1	3,5	9,3	177,97
P-1	Vārīti kartupeļi	150	2,95	0,47	28,37	205,10	641,70	10,62	33,07	85,76	1,61	0,00	0,09	0,10	2,48	40,92	127,10
S-40	Burkānu salāti ar ķiploku	50	0,74	2,15	5,02	40,2	89,4	10,8	4,8	18,6	0,2	0,00	0,0	0,0	0,1	4,2	40,64
Dz-15	Ābolu - bumbieru kompots	150	0,09	0,10	19,08	3,2	38,2	16,7	4,1	5,6	0,0	0,00	0,0	0,0	0,1	2,6	77,06
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
<b>Kopā</b>			<b>29,60</b>	<b>25,50</b>	<b>96,63</b>	<b>719,34</b>	<b>1729,21</b>	<b>182,14</b>	<b>105,7</b>	<b>359,72</b>	<b>4,09</b>	<b>6,35</b>	<b>0,58</b>	<b>0,37</b>	<b>10,5</b>	<b>102,8</b>	<b>719,60</b>

## 10.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ.v., kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
Pusdienas																	
G-14.2	Dabīgā cūkgaļas šnicele	65	16,00	8,50	6,37	134,28	212,33	6,88	14,52	140,38	0,61	0,01	0,60	0,18	2,41	0,00	165,87
P-7	Kartupeļu un spinātu sacepums	170	6,93	9,63	26,93	243,92	757,83	160,94	41,48	194,41	2,29	0,19	0,12	0,25	2,42	43,01	218,49
M-5	Burkānu mērce	40	0,80	3,26	2,85	23,3	83,1	34,3	5,5	24,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,2	1,3	42,79
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
Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	0,48	0,08	12,00	4,80	106,80	21,60	10,40	8,80	0,20	0,00	0,02	0,03	0,21	0,08	51,20
D-1	Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	100/150	4,47	3,95	35,01	81,56	328,05	193,04	5,59	145,74	0,52	0,04	0,07	0,24	0,32	4,65	192,67
<b>Kopā</b>			<b>29,60</b>	<b>30,67</b>	<b>88,78</b>	<b>517,62</b>	<b>1646,23</b>	<b>472,51</b>	<b>89,26</b>	<b>536,11</b>	<b>4,21</b>	<b>0,49</b>	<b>0,88</b>	<b>0,78</b>	<b>5,89</b>	<b>83,24</b>	<b>741,77</b>

**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	45	63	59	90	73	<b>330</b>	vismaz 200
Kartupeļi	-	145	-	175	139	<b>459</b>	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	33	200	-	-	165	<b>398</b>	vismaz 250
Biezpiens, siers	25	7	15	-	10	<b>57</b>	vismaz 50
Dārzeņi	27	367	176	249	98	<b>1177</b>	vismaz 500
Augļi	59	9	99	36	57		
Cukurs, vid./pusdienās	16,5	0,6	17,6	16,6	12	63,3:5= <b>12,66</b>	ne vairāk kā 20/pusdienās