

## KOMPLEKSO PUSDIENU ĒDIENKARTE

### 1.- 4.klašu VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES IZGLĪTOJAMIEM ar diagnozi – laktozes nepanesamība

1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Z-12.2	Pupiņu zupa	220	6,00	1,83	22,55	249,36	550,32	61,01	57,78	127,16	1,79	0,10	0,13	0,07	0,77	15,70	120,76
	Rupjmaize, pilngraudu ( <i>bez piena</i> )	25	1,25	0,30	11,75	130,75	59,25	7,00	11,50	37,75	0,38	0,00	0,04	0,02	0,17	0,00	51,00
G-17	Cūkgaļa dārzeņu mērcē	40/70	13,00	11,36	5,48	61,94	309,97	20,40	18,51	133,19	0,60	0,11	0,47	0,10	4,05	4,91	172,94
P-5.1	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	150	3,34	3,83	35,10	301,25	271,39	71,28	24,39	80,76	0,71	0,57	0,21	0,05	2,37	4,90	184,45
S-44	Seleriju salāti ar āboliem un eļļu	75	0,78	7,19	6,92	52,54	197,97	22,27	7,29	30,38	0,32	0,08	0,03	0,05	0,45	9,71	90,47
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
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>24,83</b>	<b>24,86</b>	<b>110,97</b>	<b>801,23</b>	<b>1534,26</b>	<b>214,35</b>	<b>130,8</b>	<b>430,97</b>	<b>4,08</b>	<b>0,86</b>	<b>0,89</b>	<b>0,33</b>	<b>8,19</b>	<b>55,47</b>	<b>734,95</b>

## 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Zi-2.1	Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru	275	20,09	15,21	38,61	392,03	1168,63	121,96	46,05	318,66	3,11	0,04	0,21	0,34	3,18	63,37	367,16
S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananāsiem	120	1,29	7,37	8,22	41,12	222,82	77,76	16,66	31,77	0,57	0,10	0,07	0,06	0,43	48,78	100,56
D-7	Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu ( <i>augu tauku</i> )	150/30	0,80	5,28	32,64	17,16	153,63	27,73	9,85	18,65	0,63	0,01	0,01	0,01	0,34	0,64	181,27
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
Dz-7	Ūdens ar citronu	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
<b>KOPĀ</b>			<b>22,99</b>	<b>28,11</b>	<b>91,25</b>	<b>455,72</b>	<b>1771,14</b>	<b>256,55</b>	<b>93,82</b>	<b>386,91</b>	<b>4,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,43</b>	<b>4,38</b>	<b>124,8</b>	<b>700,43</b>

### 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Z-8.2	Skābeņu zupa ar gaļu un olām	200/5/5	4,77	3,27	18,91	214,43	341,46	30,24	25,46	83,78	1,03	0,09	0,12	0,08	2,02	16,48	115,13
	Rupjmaize, pilngraudu (bez piena)	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-9.1	Gulašs	40/80	13,60	12,80	3,79	149,14	280,43	70,63	20,93	125,04	7,77	0,01	21,25	0,14	3,96	3,50	218,72
P-6	Vārīti makaroni, pilngraudu (bez piena)	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-9.1	Ziedkāpostu un burkānu salāti	100	1,76	6,36	6,77	28,08	250,63	27,64	11,35	39,06	0,36	0,20	0,05	0,05	0,64	49,99	86,62
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
<b>KOPĀ</b>			<b>28,52</b>	<b>26,08</b>	<b>89,84</b>	<b>665,36</b>	<b>1265,02</b>	<b>193,06</b>	<b>81,09</b>	<b>490,41</b>	<b>11,93</b>	<b>0,30</b>	<b>21,82</b>	<b>0,36</b>	<b>7,42</b>	<b>70,69</b>	<b>716,22</b>

#### 4.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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
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	120	1,22	7,99	8,58	139,01	297,95	53,44	12,45	35,97	0,48	0,27	0,05	0,04	0,67	36,15	105,30
D-16	Rupjmaizes ķīselis ar putukrējumu	200/35	2,58	6,55	47,15	233,25	119,53	38,33	25,84	66,09	0,77	0,00	0,08	0,03	0,36	0,01	254,14
Dz-7	Ūdens ar citronu	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
<b>KOPĀ</b>			<b>27,22</b>	<b>24,79</b>	<b>100,19</b>	<b>872,57</b>	<b>1778,58</b>	<b>197,15</b>	<b>119,5</b>	<b>417,83</b>	<b>5,74</b>	<b>0,97</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>9,81</b>	<b>84,76</b>	<b>711,94</b>

## 5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Z-9	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/16	6,67	4,89	17,74	221,47	268,04	27,56	25,59	82,57	1,09	0,06	0,06	0,07	2,06	13,44	139,97
	Rupjmaize, pilngraudu ( <i>bez piena</i> )	25	1,25	0,30	11,75	130,75	59,25	7,00	11,50	37,75	0,38	0,00	0,04	0,02	0,17	0,00	51,00
G-11.1	Pildīta paprika ar gaļu un tomātu mērci	190/60	14,49	12,80	25,58	166,58	494,64	48,76	35,47	138,28	1,37	0,11	0,43	0,20	4,34	186,1	270,08
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	100	0,72	5,17	3,42	106,82	168,85	21,17	10,70	25,09	0,42	0,04	0,03	0,02	0,37	14,40	60,55
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
A-4	Apelsīni	100	0,63	0,42	8,05	1,4	107,1	24,8	7,3	15,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	42,6	35,7
<b>KOPĀ</b>			<b>26,92</b>	<b>24,41</b>	<b>101,88</b>	<b>822,17</b>	<b>1699,38</b>	<b>175,13</b>	<b>139,6</b>	<b>379,39</b>	<b>4,86</b>	<b>0,21</b>	<b>0,69</b>	<b>0,42</b>	<b>9,59</b>	<b>347,6</b>	<b>716,99</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	60	82	73,5	83	82,5	<b>381</b>	vismaz 200
Kartupeļi	30	192	56	15	185	<b>468</b>	vismaz 450
Piens ( <i>sojas</i> ), jogurts ( <i>bezlaktozes</i> )*	-	-	100	-	-	<b>100</b>	vismaz 250
Siers ( <i>Krievijas, 45%, nogatavināts</i> )*	-	10	-	-	-	<b>10</b>	vismaz 50
Dārzeņi	201	81	181	266	219	<b>1315</b>	vismaz 500
Augļi	155	119	2	21	70		
Cukurs, vid./pusdienās	11	15,6	1	19	-	46,6:5= <b>9,32</b>	ne vairāk kā 20/pusdienās

\* ar laktozes nepanesamību slimojošo skolēnu uzturā ir samazināts piena produktu daudzums

## 6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
G-10	Cepta vistas fileja	65	14,90	6,42	5,34	119,67	182,84	7,97	18,39	105,81	0,72	0,02	0,07	0,14	4,45	0,00	138,19
P-7.1	Kartupeļu un spinātu sacepums	200	8,50	7,49	31,54	309,00	896,05	197,29	52,37	243,00	2,72	0,19	0,15	0,29	2,82	50,62	222,93
M-5.1	Burkānu mērce	40	0,87	0,61	2,54	25,63	81,01	30,27	6,83	25,71	0,23	0,15	0,02	0,02	0,21	1,93	17,86
S-10	Biešu un ābolu salāti ar riekstiem	120	1,98	6,47	17,02	79,75	306,57	24,84	16,58	47,24	0,59	0,00	0,05	0,04	0,67	10,98	128,38
D-8.1	Svaigu augļu deserts ar jogurtu (bezlaktozes)	100/60	3,16	3,57	25,79	2,90	267,10	21,45	17,26	29,07	0,22	0,00	0,05	0,03	0,45	47,83	143,75
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
<b>KOPĀ</b>			<b>29,55</b>	<b>24,85</b>	<b>93,69</b>	<b>541,22</b>	<b>1782,24</b>	<b>312,10</b>	<b>117,32</b>	<b>456,36</b>	<b>4,51</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>0,52</b>	<b>8,65</b>	<b>124,4</b>	<b>700,25</b>

## 7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Z-11.1	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	220/15/13	7,01	6,77	12,67	299,07	376,30	77,17	26,84	115,17	1,25	0,46	0,07	0,13	2,29	14,60	135,36
	Rupjmaize, pilngraudu ( <i>bez piena</i> )	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
Zi-3.2	Zivju plācenīši	70	9,44	7,20	13,10	159,68	254,47	39,40	21,32	130,07	1,16	0,01	0,12	0,12	0,95	1,80	150,95
P-2.1	Vārīti rīsi	130	3,67	1,56	37,51	177,63	71,48	72,99	19,72	80,41	0,57	0,00	0,29	0,02	2,35	0,00	180,39
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-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	120	1,50	6,28	4,85	160,62	290,23	95,67	19,72	40,22	0,77	0,27	0,05	0,07	0,69	41,40	78,45
Dz-5	Apelsīnu komposts	200	0,36	0,24	14,59	3,90	62,95	32,80	7,27	8,85	0,07	0,00	0,03	0,01	0,12	24,32	61,00
<b>KOPĀ</b>			<b>24,47</b>	<b>24,05</b>	<b>102,25</b>	<b>1101,9</b>	<b>1305,03</b>	<b>341,49</b>	<b>119,5</b>	<b>440,54</b>	<b>4,76</b>	<b>0,76</b>	<b>0,63</b>	<b>0,40</b>	<b>7,14</b>	<b>102,7</b>	<b>706,34</b>



## 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
G-14.1	Cūkgaļas šnicele	70	18,30	9,44	8,27	138,74	271,95	10,91	27,10	185,47	1,03	0,01	0,69	0,20	3,23	0,02	188,80
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-6	Burkānu un apelsīnu salāti	100	0,82	4,47	10,60	38,42	207,70	34,68	10,09	25,37	0,25	0,43	0,05	0,03	0,69	27,36	80,83
D-10.1	Rabarberu zupa ar klimpām	150/45	3,70	1,89	33,55	67,95	144,71	74,35	14,83	63,88	0,60	0,03	0,06	0,08	0,28	4,05	164,31
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
<b>KOPĀ</b>			<b>27,23</b>	<b>26,79</b>	<b>94,65</b>	<b>479,23</b>	<b>1400,47</b>	<b>212,38</b>	<b>98,93</b>	<b>397,28</b>	<b>3,51</b>	<b>0,71</b>	<b>0,97</b>	<b>0,46</b>	<b>6,59</b>	<b>97,26</b>	<b>707,17</b>

## 9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
Z-10.1	Ķirbju biezeņzupa ar sieru un sēkliņām	250/14	5,98	7,66	21,48	322,19	476,47	141,46	28,65	175,39	0,96	0,46	0,20	0,10	1,21	9,71	171,96
G-13.1	Kartupeļu un gaļas sacepums	180	17,72	14,20	25,66	222,35	763,27	113,49	46,58	301,31	2,78	0,06	0,13	0,28	4,90	34,00	297,54
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-22.1	Biešu un zaļo zirnīšu salāti	100	2,55	6,54	11,78	146,00	229,82	26,53	11,50	46,75	0,76	0,01	0,05	0,04	0,32	7,45	109,64
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-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>27,72</b>	<b>30,56</b>	<b>89,05</b>	<b>840,46</b>	<b>1793,76</b>	<b>331,60</b>	<b>108,5</b>	<b>568,54</b>	<b>5,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>7,28</b>	<b>83,48</b>	<b>717,23</b>

## 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 <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C	
<b>Pusdienas</b>																	
G-15.1	Cūkgaļas strogonovs	40/80	13,09	9,99	5,75	432,54	272,21	21,28	19,34	134,34	0,72	0,00	0,48	0,11	5,09	3,69	163,53
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-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-14.1	Ābolu pankūkas ar ievārījumu	130/10	8,91	10,32	49,08	57,86	323,66	64,40	59,95	232,60	2,18	0,04	0,23	0,16	2,62	5,45	321,15
Dz-14.2	Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,72	0,12	11,88	19,60	202,40	30,12	13,60	25,92	0,22	0,00	0,07	0,03	0,38	47,28	51,60
<b>KOPĀ</b>			<b>25,91</b>	<b>24,14</b>	<b>101,82</b>	<b>704,84</b>	<b>1563,95</b>	<b>139,54</b>	<b>131,7</b>	<b>495,68</b>	<b>4,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,89</b>	<b>0,41</b>	<b>10,6</b>	<b>99,03</b>	<b>718,38</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	67	61,85	79	50	50	<b>307,85</b>	vismaz 200
Kartupeļi	163	33	80	120	145	<b>541</b>	vismaz 450
Piens ( <i>sojas</i> ), jogurts ( <i>bezlaktozes</i> )*	-	16,3	15	27	45	<b>103,3</b>	vismaz 250
Siers ( <i>Krievijas, 45%, nogatavināts</i> )*	13	2,2	-	22	-	<b>37,2</b>	vismaz 50
Dārzeņi	125	197	199	299	82	<b>1319</b>	vismaz 500
Augļi	186	40	128	105	58		
Cukurs, vid./pusdienās	10	10,6	19,7	10	3	53,3:5= <b>10,66</b>	ne vairāk kā 20/pusdienās

\* ar laktozes nepanesamību slimojošo skolēnu uzturā ir samazināts piena produktu daudzums