



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām 10.–12. klašu izglītojamiem

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Kompleksās pusdienas	Tītara maltās gaļas kotlete ar kabačiem, 100 g (A01)	Cūkgaļa ar papriku, 220 g	WOK cūkgaļa ar dārzeņiem, 160 g	Frikadeļu zupa, 200 g (A03, A09)	Sarkano lēcu krēmzupa, 200 ml (A01, A07)
		Krāsni ceptas kartupeļu daiviņas, 190 g	Vārīti rīsi, 140 g	Vārītas olu nūdeles, 140 g (A01, A03)	Rupjmaize, 30 g (A01)	Rupjmaize, 30 g (A01)
		Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem, 100 g	Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem, 110 g (A07)	Svaigi gurķi ar dillēm, 100 g	Vistas fileja citronu-timiāna marinādē, 160 g (A07)	Kartupeļu biezenis, 170 g (A07)
		Magoņu kēkss ar āboliem, 100 g (A01, A03)	Biezpiena kēksiņi ar zemenēm, 75 g (A01, A03, A07)	Biezās pankūkas ar ievārījumu, 85/15 g (A01, A03, A07)	Vārīti makaroni, 130 g (A01)	Liellopa gaļas-cūkgaļas kotlete, 90 g (A01, A07)
		Kakao dzēriens, 170 ml (A07)	Kefirs, 200 ml (A07)	Ūdens ar citroniem, 200 ml	Kāpostu-burkānu salāti, 110 g	Burkānu salāti ar eļļu, 80 g
			Bumbieris, 130 g		Piparmētru tēja, 200 ml	Ūdens ar citroniem, 200 ml
					Ābols, 120 g	Bumbieris, 130 g
		894 Kcal / 35 E %*	888 Kcal / 35 E %*	801 Kcal / 35 E %*	885 Kcal / 35 E %*	900 Kcal / 35 E %*

*E % rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (kcal diapazons atbilstoši 2012. gada 13. marta Ministru kabineta noteikumiem Nr. 172).

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām 10.–12. klašu izglītojamiem

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
ZIEMA	Kompleksās pusdienas	Vistas buljona zupa, 200/20 g (A01, A07)	Vista apelsīnu marinādē, 220 g (A07)	Krāsni cepti paštaisīti vistas gaļas nageti, 100 g (A01, A03, A10)	Pupiņu zupa, 275/25 g (A07)	Liellopu gaļas-pupiņu čili, 350 g
		Sēklu maize, 30 g (A01)	Vārīti rīsi, 140 g	Jogurta mērce, 20 g	Sēklu maize, 30 g (A01)	Vārīti griķi, 120 g
		Cepta menca, 100 g (A01, A04)	Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem, 110 g (A07)	Kartupeļu biezenis, 170 g (A07)	Mencas kotlete, 120 g (A01, A03, A04, A07)	Svaigi gurķi ar dillēm, 100 g
		Krāsni ceptas kartupeļu daiviņas, 190 g	Šokolādes pankūkas ar ogām, 175 g (A01, A03, A07)	Biešu salāti, 95 g	Vārīti rīsi, 140 g	Zemeņu muss ar grauzdētām auzu pārslām, 130/20 g (A01, A07)
		Sarkanā kāposta salāti, 70 g (A11)	Piparmētru tēja, 200 ml	Paštaisīti biezpiena sierīņi, 65 g (A07)	Burkānu salāti ar eļļu, 80 g	Piparmētru tēja, 200 ml
		Kakao dzēriens, 170 ml (A07)		Kefīrs, 200 ml (A07)	Ūdens ar citroniem, 200 ml	
		Ābols, 120 g			Apelsīns, 100 g	
		948 Kcal / 35 E %*	909 Kcal / 35 E %*	902 Kcal / 35 E %*	965 Kcal / 35 E %*	914 Kcal / 35 E %*

*E % rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (kcal diapazons atbilstoši 2012. gada 13. marta Ministru kabineta noteikumiem Nr. 172).

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Kods	Alerģēni¹ un vielas, kas var izraisīt nepanesību
A01	Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu)
A02	Vēžveidīgie un to produkti
A03	Olas un to produkti
A04	Zivis un to produkti
A05	Zemesrieksti un to produkti
A06	Sojas pupas un to produkti
A07	Piens un tā produkti
A08	Rieksti, t.i., mandeles (<i>Amygdalius communis</i> L.), lazdu rieksti (<i>Corylus avellana</i>), valrieksti (<i>Juglans regia</i>), Indijas rieksti (<i>Anacardium occidentale</i>), pekanrieksti (<i>Carya illinoiesis</i> (<i>Wangenh.</i>) <i>K.Koch</i>), Brazīlijas rieksti (<i>Bertholletia excelca</i>), pistāciju rieksti (<i>Pistacia vera</i>), makadāmijas rieksti un Queensland rieksti (<i>Macadamia ternifolia</i>) un to produkti
A09	Selerijas un to produkti
A10	Sinapes un to produkti
A11	Sezama sēklas un to produkti
A12	Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l, izteikts kā SO ₂
A13	Lupīna un tās produkti
A14	Gliemji un to produkti

¹ Vielās vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību. [Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas \(ES\) Nr. 1169/2011 \(2011. gada 25. oktobris\) II pielikums.](#)

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.