



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 10.–12. klašu izglītojamiem
Komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pirmdienā – rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉		
PPa-04	Tītara maltās gaļas kotlete ar kabačiem	100.00	18.81	8.80	11.38	4.58	285.19	409.13	40.15	33.39	158.97	1.75	2.15	0.10	14.822	19.092	0.19	0.17	0.38	10.14	1.36	12.177	0.067	34.923	0.670	204.20	0.51
PPi-05	Krāsmī ceptas kartupeļu daiviņas	190.00	5.21	5.28	42.01	1.64	80.21	1356.27	15.60	64.95	123.17	1.91	0.82	0.14	7.727	1.641	0.57	0.08	0.34	27.17	0.84	1.724	0.000	62.680	0.000	247.78	0.26
S-01	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	100.00	1.29	4.19	4.34	4.16	43.28	262.84	30.04	10.32	29.26	0.22	0.14	0.03	0.890	0.737	0.07	0.05	0.14	31.40	0.82	26.804	0.000	58.540	0.000	64.86	0.09
DS-03	Magoņu ķekss ar āboliem	100.00	5.00	10.83	33.07	19.76	64.41	141.82	66.99	19.38	89.54	0.78	0.59	0.05	13.756	9.056	0.10	0.11	0.10	26.24	1.67	56.040	0.484	30.446	0.484	254.98	0.20
DZ-04	Kakao dzēriens	170.00	6.18	5.12	12.43	11.99	427.32	2230.60	1024.20	139.80	791.40	1.01	0.96	0.14	0.112	5.140	0.34	1.25	0.00	11.11	0.00	0.227	0.000	12.060	0.680	122.60	0.15
Kopā:		660.00	36.49	34.22	103.23	42.13	900.42	4400.66	1176.98	267.84	1192.34	5.66	4.66	0.47	37.307	35.665	1.27	1.67	0.97	106.05	4.69	96.972	0.551	198.649	1.834	894.42	1.20

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Otrdienā – rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉		
PPa-01	Cūkgala ar papriku	220.00	19.09	19.71	9.71	9.31	294.73	811.69	36.70	43.09	212.51	1.63	2.16	0.19	17.604	16.668	0.90	0.35	1.01	202.81	4.13	283.358	0.360	76.645	0.540	300.69	0.97
PPi-01	Vārīti rīsi	140.00	3.36	0.39	41.58	0.22	42.06	71.54	3.45	18.73	60.57	0.66	0.72	0.11	5.250	8.251	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05
S-04	Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	110.00	0.97	5.58	2.75	2.65	83.24	837.33	89.87	13.49	89.16	1.75	0.23	0.03	4.900	1.636	0.10	0.21	0.08	61.74	0.55	73.180	0.040	21.315	0.080	66.30	0.34
DS-01	Biezpiena ķeksīši ar zemenēm	75.00	6.55	7.84	29.19	12.33	92.28	278.14	163.80	23.53	139.40	0.55	0.46	0.05	11.105	6.481	0.07	0.19	0.05	9.01	1.10	24.070	0.220	17.845	0.343	187.40	0.18
DZ-01	Kefīrs	200.00	6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24
A-02	Bumbieris	130.00	0.39	0.13	9.10	9.10	1.56	171.60	12.61	8.06	14.82	0.26	0.15	0.08	1.170	1.170	0.01	0.04	0.03	6.89	0.12	1.820	0.000	2.340	0.000	49.40	0.15
Kopā:		875.00	36.35	37.64	101.33	42.61	613.86	2462.29	546.42	106.90	706.46	5.05	4.51	0.47	65.229	39.204	1.17	1.14	1.28	280.45	5.90	382.428	0.700	138.745	1.763	887.89	1.92

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Trešdienā – rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉		
PPa-08	WOK cūkgala ar dārzeņiem	160.00	16.82	26.07	7.55	3.89	255.20	501.61	34.03	28.73	163.32	1.15	1.88	0.13	15.714	16.435	0.76	0.25	0.48	43.63	2.71	307.380	0.320	39.022	0.480	333.24	0.49
PPi-06	Vārītas olu nūdeles	140.00	8.50	2.66	42.76	1.13	90.11	146.47	21.30	34.87	144.74	1.14	1.15	0.18	5.000	47.281	0.10	0.05	0.13	0.00	0.24	10.200	0.180	17.400	0.180	230.00	0.18
S-03	Svaigi gurķi ar dilēm	100.00	0.77	0.11	1.48	1.48	41.54	240.31	17.67	9.82	31.50	0.28	0.01	0.03	3.589	0.553	0.04	0.10	0.05	9.25	0.11	15.509	0.000	10.545	0.000	11.85	0.28
DS-02	Biezās pankūkas ar ievārījumu	100.00	6.84	4.88	38.25	12.61	88.88	149.03	60.37	13.47	103.99	0.62	0.62	0.09	16.128	8.491	0.06	0.13	0.08	0.92	0.47	51.995	0.288	15.792	0.412	226.20	0.17
DZ-02	Ūdens ar citroniem	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	
Kopā:		700.00	32.93	33.72	90.03	19.11	475.73	1037.42	133.36	86.89	443.55	3.20	3.65	0.43	40.431	72.759	0.96	0.54	0.73	53.79	3.54	385.084	0.788	82.759	1.072	801.29	1.14

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ceturtdienā – rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉		
Z-03	Frikadeļu zupa	200.00	7.50	4.05	16.58	3.63	124.30	462.73	43.31	28.47	110.43	1.17	1.20	0.06	9.950	13.031	0.32	0.14	0.22	22.82	0.63	204.953	0.210	35.238	0.260	139.15	0.28
M-01	Rupjmaize	30.00	1.65	0.27	14.31	1.38	158.10	87.30	12.90	16.20	59.31	0.99	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.05	0.00	0.00	0.36	0.000	0.000	18.000	0.000	69.90	0.04
PPa-02	Vistas fileja citronu-timiāna marinādē	160.00	16.97	29.19	2.13	1.73	454.71	376.81	121.24	25.28	160.59	0.51	0.69	0.01	21.789	17.928	0.12	0.23	0.40	3.98	1.74	8.208	0.105	16.680	0.835	350.06	0.63
PPi-02	Vārīti makaroni	130.00	8.45	0.72	43.16	0.33	79.46	175.57	13.95	21.52	91.14	2.15	0.78	0.09	11.500	5.006	0.05	0.03	0.04	0.00	0.07	0.260	0.000	15.405	0.000	220.35	0.06
S-06	Kāpostu-burkānu salāti	110.00	1.02	3.16	5.74	5.52	46.24	215.60	28.19	8.67	23.45	0.21	0.28	0.03	3.400	12.491	0.05	0.04	0.11	23.89	0.49	124.243	0.000	54.462	0.000	61.62	0.11
DZ-03	Pipamētru tēja	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	
A-01	Ābols	120.00	0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	2.640	0.000	3.000	0.000	44.40	0.10
Kopā:		950.00	35.83	37.50	91.16	21.70	863.78	1437.06	224.27	104.58	454.27	5.13	3.51	0.29	47.839	55.925	0.61	0.50	0.77	56.93	3.52	340.304	0.315	142.785	1.095	885.48	1.24

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Piektdienā – rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉		
Z-01	Sarkano lēcu krēmzupa	200.00	9.32	11.64	24.15	4.73	99.39	400.36	57.13	36.13	140.88	2.79	1.36	0.02	7.450	11.786	0.19	0.10	0.26	4.30	1.19	122.883	0.000	23.695	0.020	248.38	0.20
M-01	Rupjmaize	30.00	1.65	0.27	14.31	1.38	158.10	87.30	12.90	16.20	59.31	0.99	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.05	0.00	0.00	0.36	0.000	0.000	18.000	0.000	69.90	0.04
PPi-04	Kartupeļu biezenis	170.00	5.52	0.85	39.88	2.63	140.01	1545.27	158.30	76.87	220.64	1.83	0.85	0.13	7.500	2.221	0.57	0.25	0.30	26.57	0.23	1.532	0.000	59.488	0.096	200.46	0.21
PPa-09	Liellopa gaļas-cūkgāļas kotlete	90.00	19.11	18.05	7.66	1.96	281.24	384.11	81.72	29.95	211.11	2.02	3.63	0.17	27.495	21.892	0.49	0.28	0.49	0.65	1.32	10.153	0.290	4.125	1.025	269.98	0.51
S-05	Burkānu salāti ar eļļu	80.00	0.48	4.16	4.48	4.32	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.32	0.03	0.800	20.000	0.01	0.01	0.02	0.73	0.54	120.933	0.000	13.120	0.		



Slimību profilakses un kontroles centrs

**Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādēs 10.–12. klašu izglītojamiem
Komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķins**

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Pirmdienā – ziema	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D			B ₉	B ₁₂
Z-02		Vistas buljona zupa	220.00	3.84	6.52	20.43	4.34	667.48	645.06	70.44	36.67	87.83	1.80	0.89	0.07	6.853	9.252	0.20	0.13	0.18	32.94	0.77	228.884	0.140	46.826	0.180	162.88	0.27
M-02		Sēklu maize	30.00	2.07	1.56	13.29	2.19	90.75	50.25	10.14	11.82	38.73	0.39	0.30	0.08	1.950	0.045	0.05	0.03	0.04	0.00	0.27	0.120	0.000	11.670	0.000	79.50	0.06
PPa-06		Cepta menca	100.00	16.08	10.99	14.75	3.05	363.93	325.45	59.56	29.84	170.24	1.45	0.66	0.07	105.689	28.737	0.11	0.12	0.26	4.59	2.13	20.473	5.600	12.220	0.800	226.26	1.07
PPi-05		Krāsni ceptas kartupeļu daiviņas	190.00	5.21	5.28	42.01	1.64	80.21	1356.27	15.60	64.95	123.17	1.91	0.82	0.14	7.727	1.641	0.57	0.08	0.34	27.17	0.84	1.724	0.000	62.680	0.000	247.78	0.26
S-02		Sarkanā kāposta salāti	70.00	1.49	4.88	2.84	2.72	64.91	516.00	42.69	31.73	80.07	0.79	0.34	0.07	0.700	11.110	0.14	0.09	0.09	22.10	0.77	0.734	0.000	21.295	0.000	64.57	0.11
DZ-04		Kakao dzēriens	170.00	6.18	5.12	12.43	11.99	427.32	2230.60	1024.20	139.80	791.40	1.01	0.96	0.14	0.112	5.140	0.34	1.25	0.00	11.11	0.00	0.227	0.000	12.060	0.680	122.60	0.15
A-01		Ābols	120.00	0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	2.640	0.000	3.000	0.000	44.40	0.10
		Kopā:	900.00	35.11	34.47	114.99	35.05	1695.56	5242.67	1227.32	319.25	1300.80	7.46	4.09	0.62	124.231	56.045	1.41	1.71	0.91	104.15	5.03	254.802	5.740	169.751	1.660	947.99	2.03

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Otrdienā – ziema	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D			B ₉	B ₁₂
PPa-05		Vista apelsīnu marinādē	220.00	19.28	15.43	16.72	13.44	180.69	463.33	116.58	42.92	203.42	1.21	1.98	0.06	18.260	12.511	0.21	0.28	0.45	71.67	2.11	72.386	0.483	50.060	0.360	291.58	0.85
PPi-01		Vārīti rīsi	140.00	3.36	0.39	41.58	0.22	42.06	71.54	3.45	18.73	60.57	0.66	0.72	0.11	5.250	8.251	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05
S-04		Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	110.00	0.97	5.58	2.75	2.65	83.24	837.33	89.87	13.49	89.16	1.75	0.23	0.03	4.900	1.636	0.10	0.21	0.08	61.74	0.55	73.180	0.040	21.315	0.080	66.30	0.34
DS-04		Šokolādes pankūkas ar ogām	175.00	11.06	14.10	45.49	15.38	266.47	1389.44	515.56	114.52	506.07	1.89	1.46	0.35	14.488	12.466	0.22	0.70	0.08	12.13	1.55	43.187	0.396	30.241	0.720	362.72	0.25
DZ-03		Piparmētru tēja	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	
		Kopā:	845.00	34.66	35.49	106.53	31.69	572.46	2761.64	725.46	189.67	859.22	5.52	4.39	0.55	42.898	34.863	0.56	1.20	0.65	145.54	4.22	188.753	0.919	112.616	1.160	908.70	1.50

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Trešdienā – ziema	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D			B ₉	B ₁₂
PPa-10		Krāsni cepti paštaisi vīstas gaļas nageti	100.00	15.77	12.31	11.78	1.81	284.97	309.20	32.35	26.58	141.90	1.10	0.79	0.05	18.068	19.510	0.13	0.18	0.35	14.34	2.32	58.299	0.233	26.868	0.746	224.12	0.54
PPi-07		Jogurta mērcē	20.00	0.93	0.85	1.38	0.88	31.70	33.20	25.94	3.08	20.20	0.07	0.09	0.00	2.460	1.056	0.01	0.04	0.04	0.20	0.04	4.440	0.020	0.002	0.000	17.62	0.11
PPi-04		Kartupeļu biezenis	170.00	5.52	0.85	39.88	2.63	140.01	1545.27	158.30	76.87	220.64	1.83	0.85	0.13	7.500	2.221	0.57	0.25	0.30	26.57	0.23	1.532	0.000	59.488	0.096	200.46	0.21
S-07		Biešu salāti	95.00	1.40	4.10	8.20	8.00	57.16	326.54	11.35	15.33	32.77	0.30	0.30	0.12	3.500	10.201	0.02	0.04	0.00	2.00	0.57	0.580	0.000	107.100	0.000	80.36	0.19
DS-05		Paštaisi biežpiena sierīņi	65.00	6.32	14.89	26.93	22.89	15.13	278.88	144.40	52.22	115.93	1.54	0.75	0.37	4.996	1.499	0.03	0.08	0.08	0.65	0.45	12.838	0.000	6.525	0.127	283.28	0.31
DZ-01		Kefīrs	200.00	6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24
		Kopā:	650.00	35.93	37.00	97.17	45.21	628.97	2785.09	612.34	174.08	721.44	5.05	3.58	0.69	61.724	39.487	0.81	0.93	0.85	43.75	3.60	77.689	0.333	209.583	1.769	901.84	1.60

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Ceturtdienā – ziema	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D			B ₉	B ₁₂
Z-04		Pupiņu zupa	300.00	12.84	14.13	27.21	10.36	95.89	1171.13	123.59	106.86	277.34	3.59	1.75	0.32	8.654	25.341	0.44	0.18	0.58	98.20	2.09	308.446	0.050	231.955	0.100	308.95	0.44
M-02		Sēklu maize	30.00	2.07	1.56	13.29	2.19	90.75	50.25	10.14	11.82	38.73	0.39	0.30	0.08	1.950	0.045	0.05	0.03	0.04	0.00	0.27	0.120	0.000	11.670	0.000	79.50	0.06
PPa-07		Mencas kotlete	120.00	17.39	16.38	14.57	1.93	258.61	388.44	69.50	26.35	188.48	0.79	0.87	0.01	109.813	29.080	0.08	0.13	0.27	3.06	2.23	31.535	5.525	30.113	1.050	280.17	1.01
PPi-01		Vārīti rīsi	140.00	3.36	0.39	41.58	0.22	42.06	71.54	3.45	18.73	60.57	0.66	0.72	0.11	5.250	8.251	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05
S-05		Burkānu salāti ar eļļu	80.00	0.48	4.16	4.48	4.32	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.32	0.03	0.800	20.000	0.01	0.01	0.02	0.73	0.54	120.933	0.000	13.120	0.000	61.76	0.12
DZ-02		Ūdens ar citroniem	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	
A-03		Apelsīns	100.00	0.60	0.10	8.90	8.90	1.60	150.00	54.00	13.00	23.00	0.20	0.10	0.04	0.500	0.000	0.09	0.04	0.10	51.00	0.40	7.400	0.000	26.500	0.000	46.00	0.17
		Kopā:	970.00	36.73	36.71	110.03	27.92	493.24	1899.02	265.71	179.19	595.05	5.72	4.05	0.58	126.97	82.72	0.69	0.41	1.06	152.99	5.53	468.43	5.58	324.36	1.15	964.48	1.87

35 E %*

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Piektdienā – ziema	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D			B ₉	B ₁₂
PPa-03		Liellopu gaļas-pupiņu čili	350.00	19.40	16.11	22.83	9.85	458.09	1074.89	58.17	74.39	272.77	4.61	4.09	0.23	35.248	14.723	0.29	0.26	1.18	227.85	4.57	286.266	0.120	183.050	0.780	335.52	0.98
PPi																												