



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām 5.–9. klašu izglītojamiem

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	
RUDENS	Kompleksās pusdienas	Boloņas ziedkāpostu mērce 220 g	Vistas gaļas karija zupa 300 ml (A09)	Cūkgaļas kotlete 100 g (A03)	Krāsni cepti vistas gaļas nageti 110 g (A01, A03)	
		Vārīti makaroni 150 g (A01)	Vārīti rīsi 150 g	Kartupeļu biezenis 150 g (A07)	Cūkgaļas-pupiņu zupa 250 ml	Cepeškrāsni cepti kartupeļi 150 g
		Tomātu-gurķu salāti 120 g	Mencas fileja ar citronu 70 g (A04)	Svaigi tomāti un gurķi 140 g	Kliju maize 20 g (A01)	Svaiga paprika ar krējuma mērci 110/25 g (A07)
		Banānmaize ar valriekstiem 70 g (A01, A03, A07, A08)	Gurķu salāti 130 g (A07)	Rudenīgas ķirbju pankūkas 200 g (A01, A03, A07)	Dārzeņu pica 200 g (A01, A07)	Augļu kārtojums ar jogurtu un auzu pārslām 205/25 g (A01, A07)
		Ābols 120 g	Plūmes 140 g	Īdens ar dzērvenēm 200 ml		Smiltsērķšķu dzēriens 200 ml
		Kefīrs 200 ml (A07)	Piparmētru tēja 200 ml	Kakao dzēriens 200 ml (A07)		
		818 Kcal / 35 E%*	746 Kcal / 35 E%*	935 Kcal / 35 E%*	806 Kcal / 35 E%*	855 Kcal / 35 E%*

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

SPKC izstrādātajās paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēju dažādība. Par ēdināšanu izglītības iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju iznākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās izglītības iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbaspēku resursu pieejamību u.tml.

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām 5.–9. klašu izglītojamiem

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
ZIEMA	Kompleksās pusdienas	Vārīti makaroni 150 g (A01)	Dārzeņu krēmzupa 285/15 ml (A07, A09)	Kartupeļu sacepums 300 g (A03, A07)	Vistas gaļas zupa 250 ml (A01, A07, A09)	Cepeškrāsnī cepta zivs rīvmaizes panējumā 120 g (A01, A03, A04)
		Vistas gaļas bumbiņas dārzeņu mērcē 160 g (A01, A03)	Sēklu maizes grauzdiņi 30 g (A01)	Burkānu-rutku salāti 120 g (A07)	Kliju maize 20 g (A01)	Vārīti rīsi 150 g
		Burkānu salāti 110 g	Biezpiena sacepums ar skābo krējumu 205/25 g (A01, A03, A07)	Ābolu pankūkas 200 g (A01, A07)	Cepeškrāsnī cepti kartupeļi 150 g	Sarkano kāpostu salāti 130 g
		Šokolādes panna cotta 145 g (A07)	Ābols 120 g	Ābolu pankūkas 200 g (A01, A07)	Falafeli 130 g (A01)	Pašgatavots musli batoniņš 70 g (A01, A05)
		Ūdens ar apelsīniem 200 ml	Melnā tēja ar citronu 200 ml	Kumelīšu tēja 200 ml	Biešu salāti 120 g	Bumbieris 130 g
					Piparmētru tēja 200 ml	Kakao dzēriens 200 ml (A07)
		824 Kcal / 35 E%*	849 Kcal / 35 E%*	858 Kcal / 35 E%*	860 Kcal / 35 E%*	948 Kcal / 35 E%*

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

SPKC izstrādātajās paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēju dažādība. Par ēdināšanu izglītības iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju iznākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās izglītības iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbaspēku resursu pieejamību u.tml.

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

Kods	Alerģēni ¹ 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>Amygdalium communis</i> L.), lazdu rieksti (<i>Corylus avellana</i>), valrieksti (<i>Juglans regia</i>), Indijas rieksti (<i>Anacardium occidentale</i>), pekanrieksti (<i>Carya illinoensis</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	Sinepes 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 Vielas 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.