



Slimību profilakses un kontroles centrs

**Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 1.–4. klašu izglītojamiem
Komplekso pusienu uzturvērtības un izmaksu aprēķins**

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pirmdienā – rudens				olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		B12
	Ēdiena nosaukums																											
1.	Nūdeļu zupa ar vistas gaļu		225,00	195,76	8,21	6,20	24,27	3,06	65,56	411,12	25,98	27,52	108,04	1,56	1,10	0,06	7,890	11,386	0,12	0,09	0,18	10,72	0,97	107,157	0,120	26,903	0,072	0,47
2.	Rupjmaize		30,00	69,90	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	0,04
3.	Kartupeļu-kabaču saņemums ar malto gaļu		200,00	293,05	16,13	17,75	16,04	3,06	242,67	828,95	215,54	52,70	258,19	1,72	2,24	0,16	12,604	13,509	0,69	0,22	0,34	20,33	0,78	18,359	0,209	44,322	0,654	0,78
4.	Burkānu-redīsu salāti ar bezpiedevu jogurtu		100,00	26,34	0,89	0,37	3,78	3,48	64,49	412,10	47,94	7,08	43,21	0,89	0,27	0,02	4,380	16,901	0,04	0,09	0,05	27,81	0,08	122,629	0,008	24,161	0,000	0,17
5.	Ābols		120,00	44,40	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	0,08
6.	Dzeramais ūdens ar piparmētru		200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01
Kopā:			875,00	629,45	27,12	24,71	67,64	20,10	531,79	1858,50	307,05	107,95	478,11	5,27	4,17	0,33	26,074	49,265	0,92	0,46	0,57	65,10	2,42	250,785	0,337	116,386	0,726	1,55
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Otrdienā – rudens				olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		B12
	Ēdiena nosaukums																											
1.	Viltotie kāpostu tītēņi		120,00	183,78	11,45	11,45	7,73	4,37	103,13	384,60	40,38	19,85	117,49	1,27	2,82	0,05	10,123	14,859	0,11	0,14	0,34	24,99	0,89	166,035	0,294	54,469	0,867	0,77
2.	Vārīti rīsi		120,00	147,00	2,62	0,30	32,51	0,17	41,34	55,94	2,73	14,65	47,37	0,52	0,56	0,09	4,650	6,451	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,000	0,000	8,600	0,000	0,12
3.	Gurķu-tomātu salāti ar olīveļļu		100,00	52,29	0,61	4,19	2,40	2,35	40,92	217,86	10,98	8,18	25,86	0,19	0,05	0,03	3,430	0,496	0,05	0,06	0,06	11,57	0,99	38,326	0,000	10,361	0,000	0,22
4.	Auzu pārslu saņemums ar zemeņu mērci		120,00	196,77	6,30	8,02	22,79	9,66	63,13	240,28	87,26	43,13	190,42	1,39	1,20	0,10	9,906	8,153	0,20	0,44	0,06	16,03	0,65	67,206	0,279	28,210	0,500	0,36
5.	Piens, 2,5%		200,00	108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,19
Kopā:			660,00	687,84	27,38	28,97	74,83	25,95	326,51	1216,68	393,35	109,81	587,14	3,36	5,42	0,27	107,309	33,558	0,49	0,92	0,50	65,67	2,58	271,833	0,573	114,040	2,167	1,66
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Trešdienā – rudens				olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		B12
	Ēdiena nosaukums																											
1.	Dārzenu krēmzupa ar lēcām		250,00	162,18	6,72	4,38	21,90	5,13	485,66	542,58	52,23	36,55	117,72	2,04	1,15	0,04	10,502	12,725	0,21	0,29	0,18	9,66	0,63	122,384	0,070	28,502	0,138	0,37
2.	Sēklu maize		20,00	53,00	1,38	1,04	8,86	1,46	60,50	33,50	6,76	7,88	25,82	0,26	0,20	0,05	1,300	0,030	0,03	0,02	0,03	0,00	0,18	0,080	0,000	7,780	0,000	0,07
3.	Tītara kotlete ar burkāniem		90,00	182,18	12,70	12,25	4,55	1,87	72,36	267,18	31,58	16,82	119,80	0,86	1,66	0,03	9,524	19,762	0,10	0,15	0,32	3,67	1,58	126,698	0,191	10,462	0,692	0,40
4.	Vārīti griķi		110,00	144,10	5,72	0,88	26,62	0,22	40,30	202,44	10,05	78,35	140,87	1,65	1,10	0,68	4,700	2,201	0,20	0,06	0,18	0,00	0,11	0,000	0,000	10,780	0,000	0,25
5.	Biešu salāti ar skābo krējumu		100,00	62,48	1,41	1,99	8,24	7,74	58,67	330,89	16,99	15,37	38,86	0,23	0,33	0,12	3,134	9,832	0,01	0,01	0,03	0,38	0,04	15,289	0,014	0,360	0,028	0,12
6.	Melnā tēja ar citronu		200,00	4,20	0,08	0,02	0,28	0,28	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	0,04
Kopā:			770,00	608,14	28,00	20,56	70,45	16,70	717,49	1376,58	117,61	154,98	443,07	5,04	4,44	0,92	29,160	44,548	0,54	0,53	0,73	13,70	2,54	264,451	0,275	57,884	0,858	1,25
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Ceturtdiena – rudens				olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		B12
	Ēdiena nosaukums																											
1.	Cepeskrāsnī cepta menca panējumā		120,00	215,09	16,96	6,26	17,42	2,79	254,56	365,14	59,07	33,12	222,67	1,29	0,89	0,07	126,283	38,554	0,12	0,15	0,29	0,00	1,77	33,557	7,194	20,811	1,290	1,24
2.	Kartupeļu-puķkāpostu biezenis		180,00	154,82	3,95	7,29	16,78	3,22	98,04	724,06	54,99	36,00	97,63	1,01	0,37	0,05	12,352	0,977	0,27	0,10	0,11	47,73	0,28	57,721	0,024	22,484	0,088	0,28
3.	Kāpostu-gurķu salāti ar olīveļļu		100,00	68,63	1,07	5,11	3,77	3,63	43,41	233,45	33,83	10,13	27,08	0,32	0,12	0,02	3,304	0,701	0,06	0,06	0,12	28,72	0,71	14,118	0,000	55,505	0,000	0,17
4.	Krāsni cepts ābols ar biežpienu		120,00	127,02	5,78	3,04	17,94	13,11	98,55	205,81	43,28	16,07	96,91	0,49	0,69	0,03	7,732	4,583	0,04	0,11	0,06	4,46	0,65	20,548	0,107	11,166	0,278	0,33
5.	Augļu kompots		200,00	23,24	0,22	0,06	4,65	4,62	0,67	69,78	16,21	4,68	8,62	0,08	0,06	0,02	0,420	0,028	0,03	0,01	0,03	15,74	0,17	2,688	0,000	8,120	0,000	0,09
Kopā:			720,00	588,80	27,98	21,76	60,55	27,37	495,24	1598,23	207,38	100,00	452,91	3,19	2,12	0,18	150,091	44,842	0,52	0,44	0,61	96,66	3,58	128,632	7,325	118,086	1,656	2,10
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Piektdiena – rudens				olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		B12
	Ēdiena nosaukums																											
1.	Biešu-pupiņu zupa		200,00	150,86	5,81	4,99	17,84	7,27	461,73	744,90	50,35	52,93	121,86	1,55	0,82	0,12	3,878	11,011	0,24	0,09	0,18	11,96	0,70	94,308	0,065	173,106	0,065	0,21
2.	Pildīts kabacis ar sēnēm un jogurta mērci		220/25	163,50	6,98	11,03	7,40	6,72	176,13	953,35	231,48	57,33	247,69	2,03	1,60	0,10	11,356	10,537	0,25	0,35	0,21	39,98	0,69	20,318	0,129	111,966	0,270	0,66
3.	Vārītas pārļu grūbas		100,00	135,24	2,94	0,92	28,98	0,21	39,76	113,44	8,55	27,33	88,27	1,26	0,88	0,00	6,700	3,613	0,08	0,03	0,04	0,00	0,13	0,000	0,000	7,980	0,000	0,25
4.	Bumbieris		150,00	57,00	0,45	0,15	10,50	10,50	1,80	198,00	14,55	9,30	17,10	0,30	0,17	0,10	1,350	1,350	0,01	0,05	0,03	7,95	0,14	2,100	0,000	2,700	0,000	0,30
5.	Kefīrs, 2%		200,00	96,00	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	0,20
Kopā:			895,00	602,60	22,17	21,09	73,73	33,71	779,43	2301,69	544,92	146,89	664,92	5,34	4,27	0,33	48,484	31,511	0,65	0,86	0,54	59,89	1,65	116,726	0,274	305,352	1,135	1,62
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Produktu nedēļas normas	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	Kartupeļi	Piens, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	Dārzeņi (izņemot kartupeļus) un augļi vai ogas, kopā	Dārzeņi (izņemot kartupeļus) un augļi vai ogas, svaigā veidā
Produktu nedēļas normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)	vismaz 240 g (neto)	vismaz 225 g (neto)	vismaz 500 g	vismaz 700 g (neto)	vismaz 250 g (neto) no kopējā daudzuma
Produktu daudzums paraugēdienkartē, kopā, nedēļas ietvaros	286 g	290 g	614 g	1389 g	502 g

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

SPKC izstrādātājus paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēja 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.

Paraugēdienkartes ir saskaņotas ar nozares ekspertiem: Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociāciju, Latvijas Diētas ārstu asociāciju, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrību, Izglītības iestāžu ēdinātāju asociāciju, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.