



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Ēdienkaršu kopsavilkums 5 dienām 1.–4. klašu izglītojamiem

		PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
Z I E M A	K O M P L E K S Ā S P U S D I E N A S	Ķirbju krēmzupa 250 g (A07, A09)	Paštaisīti vistas nageti gatavoti cepeškrāsnī, 80 g (A01, A03)	Sarkano lēcu un burkānu zupa, 235/15 g (A07, A09)	Frikadeļu zupa, 185/15 g (A03, A07, A09)	Mencas kotlete, 100 g (A03, A04, A07)
		Sēklu maize, 20 g (A01)	Cepeškrāsnī ceptas kartupeļu daiviņas, 150 g	Sēklu maize, 20 g (A01)	Rupjmaize, 30 g (A01)	Vārīts kuskuss, 110 g (A01)
		Šķelto zirņu plācenis, 100 g (A01, A03, A09)	Burkānu-seleriju salāti ar olīveļļu, 100 g (A09)	Gaļas bumbas tomātu mērcē, 200 g (A01, A03)	Vistas karijs, 100 g (A07)	Siltā mērce, 50 g (A01, A07)
		Vārīti griķi, 110 g	Kakao ķīselis ar pienu, 200 g (A07)	Vārīti pilngraudu makaroni, 110 g (A01)	Vārīti rīsi, 110 g	Sarkano kāpostu salāti ar olīveļļu, 100 g
		Jogurta mērce, 20 g (A07)	Piparmētru tēja, 200 ml	Ķīnas kāposta-gurķu salāti ar jogurta mērci, 100 g (A07)	Rutku-burkānu salāti ar skābo krējumu (A07), 100 g	Banānmaize, 85 g (A01, A03, A07)
		Biešu salāti ar olīveļļu, 100 g		Dzeramais ūdens ar apelsīnu, 200 ml	Bumbieris, 150 g	Piens, 2,5 %, 200 ml (A07)
		Ābols, 120 g			Dzeramais ūdens ar citronu, 200 ml	
		Kefīrs, 2 %, 200 ml (A07)				
		727 kcal / 35 E%¹	591 kcal / 35 E%	560 kcal / 35 E%	590 kcal / 35 E%	746 kcal / 35 E%

¹ 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.

Kods	Alerģeni ² 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> (Wangenh.) K.Koch), 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

Slimību profilakses un kontroles centra 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.

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.

² Vielās vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību. [Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas \(ES\) Nr. 1169/2011 \(2011. gada 25. oktobris\) II pielikums.](#)