



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

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		
	Pirmdienā – ziema	Ēdiena nosaukums			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D		B9	B12
1.		Kirbju krēmzupa	250,00	108,99	2,93	3,73	13,94	5,30	52,68	598,29	58,56	28,08	77,04	0,81	0,55	0,05	12,321	8,839	0,17	0,13	0,17	15,88	1,33	376,083	0,000	38,544	0,080	0,31
2.		Sēkļu 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.		Šķelto zirņu plācenis	100,00	177,80	7,48	6,45	21,84	3,32	54,06	329,78	28,37	22,75	122,73	1,56	1,23	0,02	7,377	13,096	0,21	0,11	0,09	3,05	0,89	118,090	0,198	13,455	0,225	0,18
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	0,12
5.		Jogurta mērce	20,00	12,08	0,80	0,44	1,20	0,76	45,98	44,99	21,43	2,14	19,96	0,06	0,10	0,01	4,621	0,486	0,01	0,03	0,07	0,68	0,02	3,786	0,017	0,122	0,000	0,08
6.		Bišu salāti ar olīveļļu	100,00	90,34	1,37	5,11	8,22	7,58	56,07	329,74	11,46	14,88	35,62	0,24	0,32	0,01	2,677	9,691	0,03	0,05	0,09	4,47	0,60	0,718	0,000	144,510	0,000	0,14
7.		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
8.		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:			920,00	726,71	25,92	21,78	98,92	36,77	410,54	1949,77	381,30	158,53	621,41	4,89	4,42	0,88	59,396	39,461	0,72	0,75	0,70	30,31	3,38	501,397	0,295	227,791	1,105	1,18
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		
	Otrdienā – ziema	Ēdiena nosaukums			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D		B9	B12
1.		Paštaiši vistas nageļi, gatavoti cepeskrāsnī	80,00	183,51	15,55	7,59	12,92	0,58	141,77	252,49	28,78	21,96	133,69	0,94	0,73	0,04	10,730	19,721	0,19	0,18	0,31	0,00	1,21	32,488	0,275	23,870	0,800	0,47
2.		Cepekškrāsnī ceptas kartupeļu daiviņas	150,00	181,77	3,93	3,21	32,09	1,24	40,83	1035,04	11,74	49,71	93,22	1,45	0,62	0,11	4,570	1,243	0,43	0,06	0,25	20,70	0,54	1,302	0,000	48,024	0,000	0,16
3.		Burkānu-seleriju salāti ar olīveļļu	100,00	70,20	0,86	5,12	3,95	2,58	69,20	262,58	22,68	6,80	35,55	0,23	0,28	0,01	3,920	12,543	0,06	0,06	0,01	3,86	0,93	92,811	0,000	31,110	0,000	0,21
4.		Kakao ķīselis ar pienu	200,00	155,45	6,96	5,66	18,73	14,40	79,93	425,70	256,05	40,00	229,80	0,36	1,02	0,11	80,784	3,680	0,12	0,28	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	13,540	0,800	0,24
5.		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	0,00	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:			730,00	590,93	27,31	21,58	67,68	18,80	331,72	1975,81	319,25	118,47	492,26	2,98	2,65	0,27	100,004	37,186	0,80	0,58	0,57	37,63	2,74	126,868	0,275	116,544	1,600	1,09
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	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Trešdienā – ziema	Ēdiena nosaukums			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D		B9	B12
1.		Sarkano lēcņu un burkānu zupa	235/15	119,76	5,28	3,51	14,31	6,37	58,49	386,34	42,71	28,42	108,75	1,98	1,09	0,06	5,218	16,487	0,14	0,11	0,43	74,01	1,12	229,881	0,040	42,118	0,080	0,43
2.		Sēkļu 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.		Gaļas bumbas tomātu mērcē	200,00	210,22	14,54	11,68	10,59	4,86	314,64	547,61	64,54	36,69	168,68	3,17	3,48	0,26	29,455	19,359	0,21	0,20	0,60	13,57	2,38	51,243	0,406	19,319	1,105	0,95
4.		Vārīti pilngraudu makaroni	110,00	157,95	5,40	0,45	31,50	1,80	40,11	126,04	10,50	40,98	126,07	1,85	1,40	0,00	7,000	3,421	0,16	0,05	0,00	0,00	0,45	0,180	0,000	0,000	0,000	0,10
5.		Ķīnas kāpostu-gurķu salāti ar jogurta mērci	100,00	17,90	1,28	0,36	1,83	1,77	50,64	254,73	37,45	9,55	40,00	0,25	0,16	0,02	4,120	6,325	0,03	0,07	0,11	11,66	0,16	6,569	0,011	33,650	0,000	0,19
6.		Dzērmais ūdens ar apelsīnu	200,00	1,65	0,02	0,01	0,32	0,32	0,06	5,40	1,95	0,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,020	0,005	0,00	0,00	0,00	1,84	0,02	0,265	0,000	0,955	0,000	0,01
Kopā:			880,00	560,48	27,90	17,05	67,41	16,58	524,44	1353,61	163,90	123,99	470,15	7,51	6,33	0,39	47,113	45,627	0,57	0,46	1,17	101,07	4,30	288,218	0,457	103,822	1,185	1,76
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	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaks, EUR ar PVN	
	Ceturtdiena – ziema	Ēdiena nosaukums			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	olbv.																										
1.		Frikadēlu zupa	185/15	136,23	9,13	8,01	5,96	2,46	82,17	399,18	40,61	23,59	112,33	0,62	0,65	0,04	9,018	15,839	0,13	0,14	0,27	5,99	0,94	185,287	0,187	22,795	0,575	0,45
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.		Vistas karijs	100,00	137,04	13,64	7,46	3,20	2,75	69,47	362,96	40,48	22,33	123,61	0,49	0,62	0,02	10,881	14,105	0,10	0,17	0,47	41,60	1,28	84,224	0,079	26,649	0,631	0,55
4.		Vārīti rīsi	110,00	133,38	1,76	0,27	29,48	0,16	41,10	50,74	2,49	13,29	42,97	0,47	0,51	0,08	4,450	5,851	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,000	0,000	7,800	0,000	0,13
5.		Rutku-burkānu salāti ar skābo krējumu	100,00	55,35	1,23	3,13	4,72	3,02	65,32	401,03	49,45	7,25	44,42	0,88	0,35	0,03	4,400	10,241	0,04	0,10	0,04	27,63	0,13	125,162	0,030	7,171	0,060	0,16
6.		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
7.		Dzeramais ūdens ar citronu	200,00	1,05	0,02	5,00	0,07	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	0,000	0,01
		Kopā:	890,00	589,95	27,88	24,29	68,23	20,34	417,95	1499,20	160,48	91,96	399,75	3,76	2,74	0,33	30,099	54,735	0,36	0,51	0,84	83,17	2,85	396,773	0,296	85,115	1,266	1,64
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	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaks, EUR ar PVN	
	Piektā diena – ziema	Ēdiena nosaukums			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	olbv.																										
1.		Mencas kotlete	100,00	112,63	9,26	5,95	2,82	2,77	128,54	297,68	99,06	19,47	147,77	0,47	0,80	0,02	67,218	25,051	0,05	0,08	0,19	3,28	1,05	110,695	3,638	18,281	0,758	0,72
2.		Vārīti kuskuss	110,00	173,00	5,00	0,55	35,00	0,20	43,76	83,04	12,15	22,03	85,07	0,54	0,42	0,43	2,500	0,001	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,33
3.		Siltā mērcē	50,00	29,20	1,22	0,58	4,64	1,00	46,61	39,59	26,30	3,88	26,47	0,05	0,12	0,01	10,920	0,861	0,02	0,03	0,01	1,31	0,03	0,047	0,000	2,140	0,080	0,03
4.		Sarkano kāpostu salāti ar olīveļļu	100,00	72,54	1,16	5,12	4,26	4,08	44,58	236,58	25,65	9,47	26,38	0,20	0,17	0,02	3,420	12,981	0,09	0,04	0,11	34,00	0,71	93,418	0,000	30,620	0,000	0,18
5.		Banānmaize	85,00	250,30	4,66	9,45	36,48	16,80	89,87	240,07	20,19	21,87	67,76	0,98	0,43	0,11	8,104	5,511	0,06	0,08	0,22	3,16	0,50	92,305	0,206	14,539	0,200	0,29
6.		Piens, 2,5 %	200,00	108,00	6,40	5,00	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:	645,00	745,67	27,71	26,65	92,61	34,24	431,36	1214,96	435,35	559,46	2,23	2,73	0,58	171,362	48,004	0,42	0,54	0,52	54,81	2,35	296,731	3,844	77,980	1,838	1,74	
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			490–750	12–28	16–29	55–113																						

35 E %*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 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	257 g	281 g	708 g	1328 g	634 g

*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 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, darbspēku 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.