



Slimību profilakses un kontroles centrs

ĒDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGŠOŠĀS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VEĒUMA)

Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes sub-table PIRMDIENA.

28 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā - 0,15 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā - 0,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes sub-table PUSDIENA.

35 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā - 0,70 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā - 0,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes sub-table LAUNAGA.

13 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā - 0,10 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā - 11,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes sub-table VAKARINĀS.

24 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā - 0,50 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā - 0,00 g

Table with columns: Kopā diena, Kopā ēdienam, Kopā cukuram, Kopā sāļam.

pievienotais sāls daudzums, kopā - 1,45 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā - 11,00 g

\*E % rēķināts no kopējās dienas 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 iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju izmākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbaspēku resursu pieejamību u. tml.

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

**EDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGŠOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)**

**Uzturvērtības un izmaksu aprēķins**

**OTRDIĒNA**

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg		Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Brokastis	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
BE-01		Kuskusa-dārzeņu salāti	250	260,09	6,04	7,78	38,62	3,33	47,20	366,12	31,28	32,96	122,34	0,91	0,58	0,47	3,769	0,640	0,14	0,11	0,12	18,69	1,33	48,952	0,000	16,385	0,000	0,73
M-09		Rupjmaize ar sviestu un sieru	30/5/30	212,45	8,31	13,22	14,34	1,42	424,70	118,20	326,10	31,33	235,00	1,36	1,65	0,09	6,750	13,375	0,06	0,10	0,02	1,06	0,44	35,363	0,015	23,610	0,540	0,40
ME-04		Bezdieļu jogurts	200	104,00	6,60	5,00	8,40	8,40	85,00	310,00	244,00	22,00	180,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,36	0,36	2,00	0,20	44,400	0,200	0,024	0,000	0,89
DZ-04		Paparmētru tēja	200	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	
Kopā brokastis:			715	576,54	20,95	25,99	61,36	13,15	556,90	794,32	601,38	86,29	537,34	2,47	3,03	0,57	34,519	19,015	0,26	0,57	0,50	21,75	1,96	128,715	0,215	40,019	0,540	2,03

28 E%\*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,10 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg		Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Pusdienas	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
PPa-03		Nūdeles ar vistu un dārzeņiem	300	353,13	19,16	9,52	44,77	7,29	374,36	706,39	42,63	98,56	365,65	3,42	3,22	0,15	14,386	22,966	0,31	0,21	0,54	84,41	2,70	205,219	0,325	81,835	0,195	1,11
S-03		Burkānu-redīsu salāti ar skābo krējumu	100	49,50	0,96	3,13	3,19	2,79	48,08	70,10	16,46	3,30	15,54	0,08	0,21	0,02	3,950	10,202	0,01	0,03	0,02	0,63	0,13	125,162	0,030	7,160	0,060	0,29
D-02		Kefīra-krūšu mafins	110	323,40	5,61	16,86	36,54	14,70	25,34	437,70	71,40	27,00	107,20	1,06	0,66	0,07	10,150	7,000	0,14	0,11	0,07	20,00	2,30	38,130	0,228	22,190	0,330	0,66
DZ-07		Ūdens ar citronu	200	1,05	4,20	0,08	0,02	0,28	0,60	32,00	6,60	2,20	4,00	0,08	0,02	0,01	0,200	0,080	0,01	0,00	0,01	10,20	0,04	0,060	0,000	2,200	0,000	0,01
Kopā pusdienas:			710	727,08	29,93	29,58	84,52	25,06	448,38	1246,19	137,08	131,06	492,40	4,64	4,10	0,25	28,686	40,248	0,48	0,35	0,64	115,24	5,17	368,571	0,583	113,385	0,585	2,07

35 E%\*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg		Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Lauņags	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
BE-04		Biņķens ar gurķiem un zaļumiem	100	88,60	12,94	3,37	1,16	0,63	73,87	159,84	99,78	17,27	140,81	0,45	0,40	0,03	13,747	2,522	0,04	0,21	0,04	4,55	0,14	46,239	0,095	3,620	0,060	0,57
M-04		Kļiņu maize ar sviestu, 2 gab.	40/10	172,70	3,12	9,63	20,08	2,08	258,00	65,00	31,60	16,66	59,40	1,22	0,47	0,09	0,300	10,970	0,16	0,11	0,03	0,00	0,36	70,630	0,030	27,900	0,000	0,12
DZ-02		Zaļā tēja	200	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,05	
Kopā lauņags:			350	261,30	16,06	13,00	21,24	2,71	331,87	224,84	131,38	33,93	200,21	1,67	0,86	0,13	14,047	13,492	0,20	0,32	0,07	4,55	0,50	116,869	0,125	31,520	0,060	0,74

12 E%\*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,10 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg		Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Vakarīņās	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
PPa-04		Tītara-sēņu mērce	150	207,40	18,08	10,02	10,59	3,23	124,62	439,94	78,45	27,49	221,80	0,91	2,49	0,01	30,900	24,511	0,13	0,35	0,49	5,32	1,19	9,982	0,145	21,445	0,850	0,86
PPa-03		Vārīti kartupeļi	230	147,30	3,78	0,33	30,36	1,15	2,40	816,00	13,44	96,36	108,04	1,83	0,75	0,19	1,921	1,200	0,38	2,55	0,24	15,60	0,22	1,440	0,000	33,120	0,000	0,23
S-04		Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu	120	49,65	1,08	3,23	3,00	2,67	41,16	242,11	11,93	8,97	28,80	0,21	0,06	0,04	3,550	0,526	0,05	0,06	0,07	12,06	0,46	45,120	0,000	11,325	0,000	0,32
DZ-05		Paniņas	200	70,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,00	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	0,30
A-01		Nektarīns	150	57,20	1,43	0,26	10,14	10,14	1,30	260,00	10,40	14,30	26,00	0,00	0,13	0,13	1,300	0,520	0,03	0,01	0,05	8,58	1,50	12,090	0,000	3,900	0,000	0,22
Kopā vakariņas:			850	531,55	30,77	14,83	62,89	25,99	259,48	2098,05	354,22	171,12	584,63	3,15	4,23	0,38	61,671	31,757	0,65	3,37	0,92	43,56	3,16	75,432	0,145	69,800	0,850	1,93

25 E%\*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā dienā:				2096,47	97,72	83,40	230,02	66,91	1596,63	4363,39	1224,05	422,39	1814,58	11,94	12,23	1,32	138,923	104,511	1,59	4,61	2,13	185,10	10,79	689,586	1,068	254,724	2,035	6,77
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads):				1700–2800	43–105	47–93	191–419																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,90 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

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

SPKC izstrādātās paraugdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēja dažādība. Par ēdināšanu iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju izmākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās 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, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.



Slimību profilakses un kontroles centrs

**ĒDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNICĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGŠOŠĀS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM  
(PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)  
Uzturvērtības un izmaksu aprēķins**

Rec. Nr.	Ēdienrēze	Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN				
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E		A	D	B9	B12
BP-02	Ēdiena nosaukums Auzu pārslu putra ar ogu mērci	250/40	321,90	12,22	7,30	47,26	8,82	40,32	492,20	163,52	109,29	419,13	3,29	2,78	0,27	53,000	10,630	0,30	0,20	0,11	20,71	0,92	0,793	0,000	44,630	0,400	0,51
M-06	Saldskābmaize ar sviestu un sieru	30/5/30	225,65	8,07	13,22	18,76	1,12	408,00	129,60	323,30	33,23	229,10	1,00	1,71	0,06	7,800	6,895	0,05	0,09	0,03	1,06	0,24	35,453	0,015	16,440	0,540	0,43
S-14	Svaigs tomāts	50	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,10	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,500	0,250	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,400	0,000	5,800	0,000	0,10
DZ-06	Kumelīšu tēja	200	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	0,05	
<b>Kopā brokastīs:</b>		<b>555</b>	<b>559,05</b>	<b>20,59</b>	<b>20,67</b>	<b>67,77</b>	<b>11,64</b>	<b>449,42</b>	<b>740,35</b>	<b>491,12</b>	<b>146,67</b>	<b>661,18</b>	<b>4,39</b>	<b>4,53</b>	<b>0,34</b>	<b>61,300</b>	<b>17,775</b>	<b>0,38</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>28,82</b>	<b>1,51</b>	<b>69,646</b>	<b>0,015</b>	<b>66,870</b>	<b>0,940</b>	<b>1,09</b>

26 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienrēze	Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN				
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E		A	D	B9	B12
PZ-02	Ēdiena nosaukums Frikadeļu zupa ar skābo krējumu	300/15	306,89	14,35	15,83	20,30	5,27	181,29	842,15	55,43	49,28	189,46	2,04	1,87	0,16	11,655	20,254	0,77	0,27	0,48	70,64	1,78	220,419	0,360	65,751	0,515	1,00
M-01	Kļūju maize	20	50,00	1,50	0,75	10,00	1,00	99,40	31,60	14,60	8,20	28,00	0,60	0,23	0,05	0,000	5,460	0,08	0,05	0,02	0,00	0,11	0,000	0,000	13,800	0,000	0,02
PPa-05	Liecu kotlete tomātu mērcē	150	167,70	8,62	4,79	20,72	3,10	123,13	372,24	31,38	29,19	131,61	2,18	1,07	0,08	12,460	7,045	0,17	0,13	0,25	13,50	1,24	62,307	0,286	29,919	0,325	0,40
PPi-04	Vārīti griķi	160	173,41	6,99	1,16	32,07	0,27	1,06	243,80	9,54	133,10	169,64	2,16	1,36	1,14	2,651	2,650	0,32	2,58	0,21	0,00	0,11	0,000	0,000	18,550	0,000	0,16
S-05	Vasaras dirzēnu salāti ar olīveļļu	120	47,03	0,80	3,24	2,82	2,71	58,83	544,74	42,93	13,11	53,64	0,98	0,18	0,03	3,650	0,531	0,08	0,12	0,09	38,94	0,96	43,530	0,000	19,910	0,000	0,32
DZ-11	Īdens ar piparmētru	200	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	
<b>Kopā pusdienās:</b>		<b>965</b>	<b>745,03</b>	<b>32,26</b>	<b>25,77</b>	<b>85,90</b>	<b>12,33</b>	<b>463,71</b>	<b>2034,53</b>	<b>183,88</b>	<b>232,88</b>	<b>572,34</b>	<b>7,97</b>	<b>4,70</b>	<b>1,46</b>	<b>30,416</b>	<b>35,940</b>	<b>1,42</b>	<b>3,16</b>	<b>1,04</b>	<b>123,08</b>	<b>4,20</b>	<b>326,256</b>	<b>0,646</b>	<b>147,930</b>	<b>0,840</b>	<b>1,91</b>

35 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,60 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienrēze	Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN				
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E		A	D	B9	B12
D-03	Ēdiena nosaukums Jogurta-avenču smiltiņš	250	145,80	7,21	5,08	18,00	17,65	11,00	139,20	41,50	12,50	37,50	0,57	0,28	0,00	3,020	0,550	0,02	0,04	0,05	10,25	0,45	0,550	0,008	19,810	0,080	0,38
M-07	Kļūju maize ar dārzeņu pastēti	20/45	142,34	6,05	5,55	16,40	2,30	181,94	359,25	96,46	40,59	131,72	1,67	0,85	0,13	3,840	10,640	0,21	0,09	0,09	1,25	0,56	95,141	0,000	71,674	0,090	0,15
DZ-02	Zaļā tēja	200	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	0,05	
<b>Kopā launagā:</b>		<b>515</b>	<b>745,03</b>	<b>13,25</b>	<b>10,63</b>	<b>34,39</b>	<b>19,94</b>	<b>192,94</b>	<b>498,45</b>	<b>137,96</b>	<b>53,09</b>	<b>169,22</b>	<b>2,24</b>	<b>1,13</b>	<b>0,13</b>	<b>6,86</b>	<b>11,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>11,50</b>	<b>1,01</b>	<b>95,69</b>	<b>0,01</b>	<b>91,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,58</b>

14 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,10 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 g

Rec. Nr.	Ēdienrēze	Porcijas iznākums, g vai ml	Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN				
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E		A	D	B9	B12
PPa-06	Ēdiena nosaukums Kartupeļu-baklažīnu saņemams ar skābo krējumu	300/15	382,57	13,60	16,62	40,22	8,60	341,54	897,18	405,64	82,21	351,75	2,09	2,25	0,15	32,060	9,695	0,37	0,24	0,43	32,49	1,23	85,998	0,030	73,485	0,760	1,17
S-06	Kāpostu-zirnīšu salāti ar olīveļļu	100	83,60	3,86	3,53	7,52	4,92	42,33	324,70	36,42	28,84	89,08	1,41	0,85	0,08	3,423	0,713	0,18	0,05	0,16	27,66	0,43	28,173	0,000	63,460	0,000	0,39
DZ-08	Vāpiena kefirs, 0,5%	200	70,00	6,00	1,00	9,40	9,40	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	0,22
<b>Kopā vakariņās:</b>		<b>615</b>	<b>536,17</b>	<b>23,46</b>	<b>21,15</b>	<b>57,14</b>	<b>22,92</b>	<b>483,86</b>	<b>1513,88</b>	<b>682,06</b>	<b>111,05</b>	<b>630,83</b>	<b>3,69</b>	<b>3,90</b>	<b>0,25</b>	<b>60,683</b>	<b>15,408</b>	<b>0,61</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>60,15</b>	<b>1,66</b>	<b>114,171</b>	<b>0,110</b>	<b>146,545</b>	<b>1,560</b>	<b>1,78</b>

25 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

<b>Kopā dienā:</b>	<b>2128,39</b>	<b>89,56</b>	<b>78,22</b>	<b>245,20</b>	<b>66,84</b>	<b>1589,93</b>	<b>4787,21</b>	<b>1465,01</b>	<b>543,69</b>	<b>2033,58</b>	<b>18,28</b>	<b>14,25</b>	<b>2,18</b>	<b>159,259</b>	<b>80,312</b>	<b>2,63</b>	<b>4,24</b>	<b>2,03</b>	<b>223,55</b>	<b>8,38</b>	<b>605,765</b>	<b>0,779</b>	<b>452,829</b>	<b>3,510</b>	<b>5,36</b>	
<b>Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)</b>	<b>1700–2800</b>	<b>43–105</b>	<b>47–93</b>	<b>191–419</b>																						

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,00 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 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 iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju iznākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās 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, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.



Slimību profilakses un kontroles centrs

EDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGŠOŠĀS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (PIEAUGŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)  
Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvielas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for BE-02, M-05, S-16, DZ-01 and a summary row for Kopā brokastis.

26 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,20 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvielas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for PPa-07, S-07, D-04, DZ-09 and a summary row for Kopā pusdienas.

35 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvielas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for PPa-08, ME-3, DZ-10 and a summary row for Kopā launagā.

14 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,20 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas izmākums, Enerģ. vērtība, Uzturvielas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for PPa-09, PPf-02, ME-02, S-08, A-01, DZ-11 and a summary row for Kopā vakariņas.

25 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Summary table with columns: Kopā dienā, Kopā dienā, Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads).

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,20 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 13,00 g

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

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

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





Slimību profilakses un kontroles centrs

ĒDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGSTOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (PIEĀUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)

Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas iznākums, Energ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for BE-03, M-05, BE-08, DZ-10 and a total row for Kopā brokastis.

28 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,15 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas iznākums, Energ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for PZ-04, M-03, PPa-12, S-10, DZ-11 and a total row for Kopā pusdienās.

35 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas iznākums, Energ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for D-06, DZ-09 and a total row for Kopā.

12 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,05 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Table with columns: Rec. Nr., Ēdienreize, Porcijas iznākums, Energ. vērtība, Uzturvietas, Minerālvielas, Mikroelementi, Vitamīni, Vitamīni, Porcijas pašizmaksa. Includes rows for PPa-13, PPa-07, S-11, DZ-07 and a total row for Kopā.

25 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Summary table with columns: Kopā diēna, Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads), and various nutrient values.

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,10 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 15,00 g

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

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

Paraugēdienkarte ir sasaukta ar nozares ekspertiem: Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociāciju, Latvijas Diētas ārstu asociāciju, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrību, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.



Slimību profilakses un kontroles centrs

**ĒDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNICĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGŠOŠĀS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENIEM (PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)  
Uzturvērtības un izmaksu aprēķins**

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Brokastis			olb.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
BP-04	Kviešu putrainu putra		250	302,15	12,60	9,32	38,83	8,65	109,88	503,42	205,28	86,55	354,24	3,01	2,59	0,03	78,800	8,425	0,21	0,24	0,06	9,80	0,72	35,755	0,015	33,210	0,600	0,42
M-06	Saldskābmaize ar sviestu un sieru		30/5/30	225,65	8,07	13,22	18,76	1,12	408,00	129,60	323,30	33,23	229,10	1,00	1,71	0,06	7,800	6,895	0,05	0,09	0,03	1,06	0,24	35,453	0,015	16,440	0,540	0,43
S-16	Svaigs gurķis		30	3,30	0,21	0,03	0,42	0,42	0,72	66,54	4,41	2,64	8,79	0,06	0,00	0,01	0,300	0,150	0,01	0,03	0,01	2,40	0,03	3,360	0,000	2,910	0,000	0,06
BE-05	Saldā biežpiena-supeņu masa		90	83,80	10,32	0,92	7,74	7,38	30,80	140,50	95,20	15,40	121,20	0,35	0,38	0,02	10,150	2,165	0,03	0,16	0,06	19,65	0,35	5,675	0,070	2,132	0,000	0,46
DZ-04	Piparmētru tēja		200	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	
<b>Kopā brokastis:</b>			<b>635</b>	<b>614,90</b>	<b>31,20</b>	<b>23,48</b>	<b>65,75</b>	<b>17,57</b>	<b>549,40</b>	<b>840,06</b>	<b>628,19</b>	<b>137,82</b>	<b>713,33</b>	<b>4,42</b>	<b>4,67</b>	<b>0,11</b>	<b>97,050</b>	<b>17,635</b>	<b>0,30</b>	<b>0,53</b>	<b>0,16</b>	<b>32,91</b>	<b>1,33</b>	<b>80,243</b>	<b>0,100</b>	<b>54,692</b>	<b>1,140</b>	<b>1,38</b>

30 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,05 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Pusdienas			olb.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
PZ-05	Zaļo zirņi biezupa		300	294,00	8,53	16,46	23,51	8,14	96,44	921,65	117,84	66,20	215,29	3,00	1,83	0,17	10,275	1,891	0,44	0,14	0,40	33,77	0,76	49,740	0,000	89,520	0,060	0,83
M-01	Kļiņu maize		20	50,00	1,50	0,75	10,00	1,00	99,40	31,60	14,60	8,20	28,00	0,60	0,23	0,05	0,000	5,460	0,08	0,05	0,02	0,00	0,11	0,000	0,000	13,800	0,000	0,02
PPa-14	Pākšu pupiņu sautējums ar skābo krējumu		290/15	211,43	6,33	8,65	22,74	7,94	101,48	1241,44	104,46	62,85	150,91	2,05	0,93	0,22	8,692	15,466	0,37	0,18	0,28	78,69	1,28	389,899	0,030	83,780	0,060	1,07
S-12	Gurķu-tomātu salāti ar olīveļu		120	48,83	0,74	3,27	3,23	3,16	41,40	270,48	12,69	9,99	31,46	0,23	0,07	0,04	3,650	0,606	0,06	0,07	0,08	14,86	0,92	54,670	0,000	12,970	0,000	0,27
DZ-03	Kefīrs, 2%		200	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	0,26
<b>Kopā pusdienas:</b>			<b>945</b>	<b>700,26</b>	<b>23,09</b>	<b>33,12</b>	<b>68,48</b>	<b>29,23</b>	<b>438,72</b>	<b>2757,18</b>	<b>489,59</b>	<b>147,24</b>	<b>615,66</b>	<b>6,08</b>	<b>3,85</b>	<b>0,50</b>	<b>47,817</b>	<b>28,423</b>	<b>1,02</b>	<b>0,78</b>	<b>0,85</b>	<b>127,32</b>	<b>3,07</b>	<b>494,309</b>	<b>0,110</b>	<b>209,670</b>	<b>0,920</b>	<b>2,45</b>

35 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Lauņags			olb.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
D-07	Rīsu-banāna-sokolādes pudīņš ar avenēm		140/30	226,80	5,75	3,21	41,61	19,28	36,67	572,39	114,42	64,58	157,19	1,67	1,14	0,26	31,962	5,350	0,09	0,16	0,35	14,70	0,42	1,450	0,000	29,980	0,300	0,69
DZ-06	Kumelīšu tēja		200	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	0,05	
<b>Kopā:</b>			<b>370</b>	<b>226,80</b>	<b>5,75</b>	<b>3,21</b>	<b>41,61</b>	<b>19,28</b>	<b>36,67</b>	<b>572,39</b>	<b>114,42</b>	<b>64,58</b>	<b>157,19</b>	<b>1,67</b>	<b>1,14</b>	<b>0,26</b>	<b>31,962</b>	<b>5,350</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>0,42</b>	<b>1,450</b>	<b>0,000</b>	<b>29,980</b>	<b>0,300</b>	<b>0,74</b>

11 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 5,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Vakarīgas			olb.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
PPa-15	Liellopa galas bumbiņas		110	252,95	19,09	16,99	5,52	0,88	144,89	345,57	31,40	22,57	180,14	2,40	4,96	0,11	42,850	23,821	0,11	0,17	0,68	2,46	1,30	56,130	0,340	11,540	1,485	1,30
PP-08	Kartupeļu-spinātu biezenis		240	171,01	5,77	4,64	25,08	4,19	53,81	1028,84	127,91	99,03	148,06	1,77	0,91	0,14	29,561	5,615	0,37	2,72	0,25	39,57	0,61	118,442	0,009	104,810	0,280	0,62
S-15	Mazsāļš gurķis		80	8,80	0,56	0,08	1,12	1,12	12,00	112,00	12,00	7,60	15,20	0,40	0,16	0,02	0,800	0,320	0,03	0,07	0,03	5,60	0,01	11,920	0,000	6,400	0,000	0,21
DZ-01	Ogu dzēriens		200	39,23	0,56	0,33	6,48	6,21	0,59	131,50	24,00	8,10	21,55	0,42	0,10	0,02	0,400	0,045	0,02	0,02	0,02	36,50	0,67	2,400	0,000	3,350	0,000	0,35
<b>Kopā vakarīgas:</b>			<b>630</b>	<b>471,99</b>	<b>25,98</b>	<b>22,03</b>	<b>38,20</b>	<b>12,39</b>	<b>211,29</b>	<b>1617,91</b>	<b>195,31</b>	<b>137,30</b>	<b>364,95</b>	<b>4,98</b>	<b>6,13</b>	<b>0,29</b>	<b>73,611</b>	<b>29,801</b>	<b>0,53</b>	<b>2,98</b>	<b>0,97</b>	<b>84,13</b>	<b>2,59</b>	<b>188,892</b>	<b>0,349</b>	<b>128,100</b>	<b>1,765</b>	<b>2,48</b>

23 E%\*  
pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

<b>Kopā diēnai:</b>				<b>2013,950</b>	<b>86,02</b>	<b>81,84</b>	<b>214,04</b>	<b>78,47</b>	<b>1236,07</b>	<b>5787,54</b>	<b>1427,51</b>	<b>486,93</b>	<b>1851,12</b>	<b>17,15</b>	<b>15,80</b>	<b>1,15</b>	<b>250,44</b>	<b>81,209</b>	<b>##</b>	<b>4,45</b>	<b>2,33</b>	<b>259,05</b>	<b>7,41</b>	<b>764,89</b>	<b>0,559</b>	<b>422,442</b>	<b>4,125</b>	<b>7,05</b>
<b>Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)</b>				<b>1700-2800</b>	<b>43-105</b>	<b>47-93</b>	<b>191-419</b>																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,85 g  
pievienotais cukura daudzums, kopā – 13,00 g

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

SPKC izstrādātās paraugēdienkartes, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādītu iespēju dažādība. Par ēdināšanu iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju izmākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbspēku resursu pieejamību u. tml.

Paraugēdienkarte ir saskaņota ar nozares ekspertiem: Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociāciju, Latvijas Diētas ārstu asociāciju, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrību, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.