



Slimību profilakses un kontroles centrs

EDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNICĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGSTOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (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			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
BP-01	Auzu pārslu putra ar sautētiem āboliem un rozīnēm		300	350,05	12,36	7,28	53,64	15,29	40,61	543,13	164,90	109,21	422,11	3,35	2,82	0,30	53,400	9,843	0,29	0,21	0,11	9,19	0,68	1,528	0,000	36,796	0,400	0,43
M-04	Saldskābmaize ar sviestu		30/5	119,45	1,47	4,34	18,76	1,12	171,00	99,60	11,30	18,23	55,10	0,64	0,51	0,03	1,200	0,895	0,04	0,03	0,01	0,00	0,24	35,405	0,015	10,980	0,000	0,12
M-03	Klijū maize ar sviestu		20/5	86,35	1,56	4,82	10,04	1,04	129,00	32,50	15,80	8,33	29,70	0,61	0,23	0,05	0,150	5,485	0,08	0,05	0,02	0,00	0,18	35,315	0,015	13,950	0,000	0,06
BE-01	Biezpiens ar zaļumiem		90	84,75	12,02	3,33	1,17	0,66	71,56	144,62	90,32	15,59	132,45	0,38	0,42	0,03	12,850	2,251	0,05	0,18	0,07	4,88	0,14	46,146	0,090	7,605	0,060	0,55
DZ-01	Augļu 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	0,00	
Kopā brokastis:			650	640,60	27,41	19,76	83,61	18,11	412,17	819,85	282,32	151,36	639,36	4,97	3,98	0,40	67,600	18,474	0,46	0,47	0,20	14,06	1,23	118,394	0,120	69,331	0,460	1,19

27 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		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Pusdienas			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
PZ-01	Biešu krēmzupa		330	237,89	4,16	11,29	25,71	13,49	113,54	92,16	75,57	44,08	107,41	1,06	0,88	0,05	8,478	20,489	0,22	0,14	0,20	14,75	0,63	95,009	0,000	208,456	0,040	0,43
M-01	Klijū 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	0,090	5,460	0,08	0,05	0,02	0,00	0,11	0,000	0,000	13,800	0,000	0,02
PPa-01	Vistas skānkāts marinādē		85	177,40	18,26	8,77	3,49	0,55	202,71	271,02	14,44	27,18	184,83	1,20	2,05	0,01	13,721	14,613	0,09	0,20	0,39	2,31	1,38	21,177	0,525	11,287	0,315	0,86
PPi-01	Kartupeļu-kirbīšu biezenis		260	194,50	3,55	6,01	27,55	5,08	98,15	982,74	110,44	50,12	150,78	1,21	0,79	0,08	32,368	2,184	0,38	0,19	0,20	23,55	0,78	220,157	0,015	50,244	0,280	0,39
S-01	Kāpostu-burkānu-paprikas salāti ar olīveļu		100	56,18	0,86	3,23	4,70	4,58	44,89	212,38	18,62	9,86	23,16	0,30	0,20	0,03	3,360	7,831	0,04	0,05	0,25	77,36	1,21	179,487	0,000	47,975	0,000	0,31
DZ-02	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
Kopā pusdienas:			995	811,97	36,33	34,05	80,44	33,70	658,69	2715,90	473,67	139,43	684,18	4,58	4,94	0,25	83,127	55,577	0,87	0,97	1,13	117,97	4,11	515,830	0,620	341,362	1,435	2,27

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,60 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			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
D-01	Banānu maizīte		80	241,22	5,10	9,52	32,72	9,44	32,22	167,04	13,34	19,41	63,31	0,74	0,44	0,08	8,780	6,390	0,05	0,07	0,19	3,00	1,32	27,100	0,220	14,980	0,250	0,22
DZ-03	Piens, 2,5%		200	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	0,25
Kopā lauņags:			280	349,22	11,50	14,52	42,12	18,84	110,22	485,04	265,34	43,41	269,31	0,74	1,24	0,08	87,980	9,990	0,17	0,35	0,19	16,07	1,38	27,367	0,220	27,380	1,050	0,47

15 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	Vakarīnās			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
PPa-02	Cūkgaļas kotlete ar dārzeņiem		100	249,03	16,75	16,60	7,27	1,68	146,13	352,01	28,11	22,47	174,37	1,10	1,88	0,11	14,639	21,479	0,71	0,27	0,36	7,14	1,29	141,459	0,630	25,431	0,825	0,77
PPi-02	Vārītas grūbas		160	170,66	3,71	1,17	36,57	0,27	40,03	143,14	10,75	34,48	111,37	1,59	1,11	0,00	7,800	4,559	0,11	0,04	0,05	0,00	0,16	0,000	0,000	10,070	0,000	0,11
ME-01	Siltā mērce		50	63,68	1,97	2,29	8,58	1,30	48,69	57,03	34,05	6,04	37,59	0,10	0,18	0,01	13,408	1,454	0,02	0,04	0,01	1,67	0,23	1,185	0,000	3,591	0,100	0,06
S-02	Sclerijas sakņu-ābolu salāti ar skābo krējumu		110	59,30	1,09	3,10	5,29	3,80	68,71	242,39	30,75	7,06	40,12	0,20	0,23	0,02	4,950	4,746	0,06	0,08	0,00	4,12	0,40	33,845	0,030	24,800	0,060	0,20
DZ-04	Ūdens ar dzērvenēm		200	1,60	0,02	0,01	0,23	0,23	0,02	3,45	0,49	0,29	0,38	0,01	0,01	0,00	0,050	0,500	0,00	0,00	0,00	1,01	0,05	10,100	0,000	0,100	0,000	0,01
Kopā vakariņas:			620	544,27	23,54	23,16	57,94	7,27	303,58	798,02	104,14	70,34	363,82	3,00	3,41	0,15	40,846	32,737	0,91	0,43	0,43	13,93	2,13	186,589	0,660	63,992	0,985	1,15

23 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā dienā:			2346,05	98,78	91,49	264,11	77,91	1484,65	4818,81	1125,46	404,53	1956,67	13,29	13,57	0,87	279,553	116,778	2,40	2,21	1,96	162,03	8,84	848,180	1,620	502,064	3,930	5,08
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)			1700-2800	43-105	47-93	191-419																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,25 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 iestrādātās paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēja dažādīt. 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 Biocinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.



Slimību profilakses un kontroles centrs

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

Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis	Ediena 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-02	Olu salāti			300	341,36	23,45	18,03	20,33	8,88	418,32	635,30	395,19	76,58	505,62	3,76	3,69	0,18	53,190	35,473	0,39	0,52	0,45	22,02	1,72	265,080	1,915	
M-05	Rūpīnāze ar sviestu	30/5	106,25	1,71	4,34	14,35	1,42	187,70	88,20	14,10	16,33	61,01	1,90	0,45	0,06	0,150	7,375	0,05	0,03	0,00	0,00	0,44	35,315	0,015	18,150	0,000	0,09	
M-04	Saldskābmaize ar sviestu	30/5	119,45	1,47	4,34	18,76	1,12	171,00	99,60	11,30	18,23	55,10	0,64	0,51	0,03	1,200	0,895	0,04	0,03	0,01	0,00	0,24	35,405	0,015	10,980	0,000	0,12	
DZ-13	Melnā 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	0,01		
Kopā brokastis:		570	567,06	26,63	26,70	53,44	11,42	777,02	823,10	420,59	111,14	621,73	5,40	4,65	0,27	54,540	43,743	0,48	0,62	0,46	22,02	2,39	335,800	1,945	142,395	2,575	1,51	

28 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,20 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas	Ediena 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	Dārzeņu saņemums			250	321,13	12,61	19,58	20,17	6,56	372,72	1006,33	397,75	56,22	328,91	1,93	2,24	0,12	22,363	29,669	0,34	0,26	0,31	41,55	1,61	204,177	0,370	
S-03	Rutku-burkānu salāti ar skābo krējumu	110	60,00	1,33	3,14	5,24	3,38	83,34	677,61	69,27	18,71	73,23	1,19	0,39	0,04	4,501	11,496	0,08	0,14	0,05	28,52	0,44	672,555	0,030	7,992	0,060	0,20	
D-02	Biezpiena krēms ar ogu mērci	125/50	266,59	17,13	12,88	16,90	16,15	50,58	253,55	182,55	26,93	189,75	0,64	0,56	0,06	15,550	4,205	0,06	0,27	0,06	24,23	0,53	0,703	0,075	19,385	0,070	1,15	
DZ-08	Panīnas	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	
Kopā pusdienas:		735	717,72	37,47	36,60	51,11	34,88	596,63	2277,49	889,57	125,85	791,89	3,97	3,99	0,21	66,41	50,37	0,54	1,07	0,50	96,29	2,57	884,23	0,48	128,46	1,13	2,46	

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ļaunags	Ediena nosaukums			olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12	
	M-08	Kļiņu maize ar biešu humusu (2 gab.)			40/80	230,24	7,87	7,80	31,77	4,97	289,6	384,4	65,7	47,6	132,7	2,4	1,2	0,2	5,111	14,431	0,3	0,1	0,1	3,2	1,4	1,342	0,000	
A-04	Ābols	120	44,00	0,24	0,12	9,24	9,12	1,0	119,1	4,7	4,4	9,4	0,1	0,1	0,0	1,200	0,120	0,0	0,0	0,0	6,2	0,2	2,640	0,000	3,000	0,000	0,09	
DZ-06	Čeders ar citronu	200	1,05	0,00	0,08	0,02	0,28	0,6	32,0	6,6	2,2	4,0	0,1	0,0	0,000	0,080	0,0	0,0	0,0	10,2	0,0	0,060	0,000	2,200	0,000	0,01		
Kopā ļaunags:		440	275,29	8,11	8,00	41,03	14,37	291,12	535,47	76,97	54,20	146,09	2,60	1,31	0,24	6,511	14,631	0,27	0,14	0,12	19,65	1,68	4,042	0,000	114,570	0,000	0,32	

14 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,10 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Vakarīnās	Ediena 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	Citrona sūti satūsta zivs ar dīrzeņiem			130	127,67	13,06	5,83	4,02	3,93	126,44	442,26	34,68	25,08	142,65	0,54	0,58	0,03	95,283	29,467	0,06	0,08	0,43	77,13	2,31	192,679	5,250	
PP-03	Vārīti rīsi	160	181,26	3,23	0,37	40,07	0,21	41,94	68,94	3,33	18,05	58,37	0,64	0,69	0,11	5,150	7,951	0,03	0,02	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	10,600	0,000	0,22	
ME-01	Siltā mērce	50	63,68	1,97	2,29	8,58	1,30	48,69	57,03	34,05	6,04	37,59	0,10	0,18	0,01	13,408	1,454	0,02	0,04	0,01	1,67	0,23	1,185	0,000	3,591	0,100	0,06	
S-04	Ķīns ķāpostu salāti ar olīvu	120	70,52	1,30	3,49	7,66	3,39	44,10	296,35	16,25	15,54	44,85	0,32	0,24	0,04	3,250	3,436	0,07	0,05	0,14	16,38	0,90	45,080	0,000	29,020	0,000	0,27	
DZ-05	Karstais smiltsērķšu dzēriens	200	24,03	0,14	0,19	4,88	4,85	0,29	31,29	1,50	1,27	2,94	0,03	0,03	0,01	0,250	1,020	0,01	0,01	0,01	9,05	0,24	14,110	0,000	1,100	0,007	0,07	
Kopā vakarīnās:		660	467,16	19,70	12,16	65,21	13,68	261,46	895,87	89,80	65,97	286,39	1,63	1,72	0,20	117,340	43,327	0,20	0,20	0,63	104,22	3,67	253,05	5,25	82,969	0,857	1,77	

23 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

Kopā diena:		2027,23	91,90	83,46	210,80	74,35	1926,23	4531,93	1476,93	357,16	1846,09	13,60	11,67	0,93	244,804	152,071	1,49	2,03	1,71	242,18	10,31	1477,130	7,670	468,397	4,557	6,06
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)		1700–2800	43–105	47–93	191–419																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,10 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 13,00 g

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

SPKC izstrādātajās paraugdiēnkartēs, 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.

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

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.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg										Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašzīmaka, 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-03	Auzu pārslu-ābolu saņemums ar bezpiedevu jogurtu	200/50	367,58	11,39	13,82	46,50	22,83	115,50	480,82	209,91	77,78	356,68	2,16	2,22	0,19	55,994	10,518	0,22	0,30	0,15	10,61	0,82	90,724	0,250	30,121	0,580	0,65			
M-07	Rupjmaize ar sviestu un sieru	30/5/30	212,45	8,31	13,22	14,35	1,42	424,70	118,20	326,10	31,33	235,01	1,36	1,65	0,09	6,750	13,375	0,06	0,11	0,02	1,06	0,44	35,363	0,015	23,610	0,540	0,40			
DZ-07	Karstais ingvera dzēriens	200	19,76	0,12	0,03	4,71	0,19	0,69	28,45	3,78	2,39	3,02	0,06	0,02	0,01	0,350	0,086	0,01	0,00	0,01	5,25	0,03	0,030	0,000	1,430	0,000	0,10			
Kopā brokastis:		515	599,79	19,82	27,07	65,56	24,44	540,89	627,47	539,79	111,50	594,71	3,58	3,90	0,29	63,094	23,979	0,29	0,41	0,18	16,92	1,28	126,117	0,265	55,161	1,120	1,15			

27 E%*
 pienvienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g
 pienvienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg										Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašzīmaka, 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			
PZ-02	Ziedkāpostu krēmzupa	300	220,10	7,34	10,83	21,29	8,59	121,54	959,62	166,60	49,89	197,43	1,23	0,76	0,05	45,716	2,464	0,34	0,23	0,17	69,09	1,18	2,891	0,000	27,861	0,400	0,53			
M-02	Klijū maize (2 gab.)	40	100,00	3,00	1,50	20,00	2,00	198,80	63,20	29,20	16,40	56,00	1,20	0,45	0,09	0,000	10,920	0,16	0,10	0,03	0,00	0,21	0,000	0,000	27,600	0,000	0,04			
PPa-05	Lēcu sautējums ar dārzeņiem un skābo krējumu	230/15	254,98	10,80	8,71	29,59	5,05	247,25	1044,97	74,91	68,32	192,61	3,92	1,55	0,20	7,458	6,764	0,41	0,15	0,40	43,54	2,17	78,977	0,030	76,536	0,060	0,72			
S-05	Biešu-ābolu salāti ar olīveļļu	110	70,83	0,94	3,11	8,43	8,27	50,41	248,40	8,97	11,27	23,83	0,23	0,23	0,09	3,562	6,318	0,02	0,03	0,00	4,64	0,51	1,386	0,000	67,060	0,000	0,14			
A-02	Mandarīns	100	38,25	0,51	0,26	7,06	6,97	1,36	127,50	31,45	11,05	13,60	0,17	0,09	0,00	0,850	0,085	0,07	0,03	0,08	34,85	0,26	17,680	0,000	17,850	0,000	0,23			
DZ-02	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	35,200	5,000	0,06	0,34	0,08	0,00	0,00	0,000	0,080	9,600	0,800	0,26			
Kopā pusdienas:		975	780,16	28,60	28,39	95,38	39,87	719,36	2735,69	551,12	156,93	673,46	6,95	3,88	0,45	82,785	31,552	1,06	0,88	0,76	152,13	4,33	100,934	0,110	226,507	1,260	1,92			

35 E%*
 pienvienotais sāls daudzums, kopā – 0,50 g
 pienvienotais 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 pašzīmaka, 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			
D-03	Kirbju maize	130	325,98	6,55	17,02	35,44	9,73	565,61	256,00	33,95	20,50	86,35	0,80	0,57	0,05	10,595	8,450	0,08	0,14	0,09	6,00	3,04	315,680	0,330	31,545	0,375	0,35			
DZ-09	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	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,05			
Kopā lauņags:		330	325,98	6,55	17,02	35,44	9,73	565,61	256,00	33,95	20,50	86,35	0,80	0,57	0,05	10,595	8,450	0,08	0,14	0,09	6,00	3,04	315,680	0,330	31,545	0,375	0,40			

15 E%*
 pienvienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g
 pienvienotais cukura daudzums, kopā – 8,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg										Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašzīmaka, EUR ar PVN
	Vakarīnas	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-06	Bolonas mērcē ar cukgaļu	180	283,93	16,79	17,29	14,22	6,34	142,94	496,92	72,37	29,59	190,55	0,92	1,88	0,12	24,998	21,849	0,70	0,27	0,33	13,20	1,42	140,862	0,280	19,546	0,580	0,85			
PPi-04	Vārīts bulgars	160	218,88	7,87	0,85	48,56	0,26	43,76	68,04	10,15	32,03	40,07	0,96	0,57	0,06	2,500	6,601	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	0,33			
S-06	Marinēts gurķis	80	21,60	0,64	0,08	4,80	2,72	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	0,29			
DZ-04	Ūdens ar dzērvenēm	200	1,60	0,02	0,01	0,23	0,23	0,02	3,45	0,49	0,29	0,38	0,01	0,01	0,00	0,050	0,500	0,00	0,00	0,00	1,01	0,05	10,100	0,000	0,100	0,000	0,01			
Kopā vakarīnas:		620	526,01	25,32	18,22	67,80	9,54	198,71	680,41	95,01	69,51	246,19	2,29	2,61	0,20	28,348	23,270	0,79	0,37	0,45	19,81	1,47	162,882	0,280	44,046	0,580	1,48			

23 E%*
 pienvienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g
 pienvienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā diena:		2231,93	80,28	90,70	264,18	83,58	2024,57	4299,56	1219,86	358,44	1600,72	13,61	10,95	0,99	184,822	87,250	2,22	1,80	1,49	194,86	10,12	705,613	0,985	357,259	3,335	4,95
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)		1700–2800	43–105	47–93	191–419																					

pienvienotais sāls daudzums, kopā – 0,80 g
 pienvienotais cukura daudzums, kopā – 18,00 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 izmācību, 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 Biotzinātņu 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 (PIEAUGŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)

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
	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						
																												CETURTDIENA					
BE-04		Olu kultenis ar dārzeņiem	230	284,75	17,88	20,52	6,75	6,65	359,21	486,12	381,83	38,47	414,09	1,72	2,42	0,08	81,475	33,551	0,21	0,59	0,20	14,61	2,40	230,990	1,700	68,115	2,635	0,75					
M-04		Saldskābmaize ar sviestu	30/5	119,45	1,47	4,34	18,76	1,12	171,00	99,60	11,30	18,23	55,10	0,64	0,51	0,03	1,200	0,895	0,04	0,03	0,01	0,00	0,24	35,405	0,015	10,980	0,000	0,12					
BE-06		Viltotais zaķis	50	102,52	8,11	6,86	3,65	0,50	118,21	325,30	33,35	14,96	99,76	0,70	0,85	0,05	9,020	9,897	0,35	0,14	0,18	2,53	0,46	349,306	0,258	5,360	0,353	0,36					
DZ-10		Karstais ābolu dzēriens	200	31,65	0,06	0,03	7,39	7,28	0,25	30,19	2,17	1,17	2,40	0,04	0,03	0,01	0,300	0,033	0,00	0,00	0,00	1,56	0,06	0,955	0,000	0,756	0,000	0,04					
Kopā brokastis:			515	538,37	27,52	31,74	36,54	15,54	648,67	941,22	428,64	72,82	571,35	3,10	3,81	0,17	91,995	44,376	0,60	0,76	0,39	18,71	3,16	616,656	1,973	85,211	2,988	1,27					

25 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 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
	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						
																												CETURTDIENA					
PZ-03		Maltās gaļas zupa	300	260,15	13,80	13,32	19,17	5,65	114,58	768,55	30,69	47,39	182,01	1,94	2,00	0,16	8,307	19,547	0,72	0,18	0,41	18,31	0,94	111,565	0,199	50,781	0,298	0,77					
M-01		Kļuju 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-07		Burkānu-biezpiena plācēns	100	153,61	9,18	6,56	13,29	3,53	107,38	121,47	49,42	12,70	101,86	0,52	0,67	0,05	16,292	21,143	0,04	0,13	0,06	0,70	0,91	117,836	0,294	21,244	0,300	0,43					
PPi-05		Vārīti griķi	160	173,31	6,89	1,06	32,07	0,27	39,82	243,84	9,69	94,37	169,67	2,01	1,33	1,07	5,150	2,651	0,32	0,08	0,21	0,00	0,11	0,000	0,000	18,550	0,000	0,16					
ME-02		Jogurta-sinepju mērcē	50	27,58	1,67	1,32	2,30	2,30	82,36	76,64	60,25	6,19	45,47	0,09	0,21	0,01	8,320	1,757	0,01	0,09	0,09	0,48	0,07	10,656	0,048	0,006	0,000	0,22					
S-07		Svaigi tomāti	80	18,40	0,48	0,24	2,80	2,72	1,76	189,68	6,88	6,40	20,72	0,16	0,07	0,03	8,800	0,400	0,05	0,03	0,06	11,28	0,56	53,440	0,000	9,280	0,000	0,16					
DZ-08		Panīnas	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					
Kopā pusdienas:			910	753,05	39,92	24,25	88,43	24,26	535,29	1771,78	411,53	199,49	747,72	5,52	5,30	1,37	62,868	55,957	1,28	0,97	0,93	32,77	2,69	300,297	0,541	113,671	0,598	2,06					

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
	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						
																												CETURTDIENA					
M-07		Rūpmaize ar sviestu un sienu	30/5/30	212,45	8,31	13,22	14,35	1,42	424,70	118,20	326,10	31,33	235,01	1,36	1,65	0,09	6,750	13,375	0,06	0,11	0,02	1,06	0,44	35,363	0,015	23,610	0,540	0,40					
A-03		Banāns	180	105,60	1,44	0,48	21,96	16,20	6,00	430,08	7,44	37,56	29,88	1,20	0,24	0,13	1,200	0,360	0,05	0,07	0,60	12,00	0,24	2,040	0,000	15,000	0,000	0,24					
DZ-01		Augļu 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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,03					
Kopā lauņags:			445	318,05	9,75	13,70	36,31	17,62	430,70	548,28	333,54	68,89	264,89	2,56	1,89	0,21	7,950	13,735	0,11	0,18	0,62	13,06	0,68	37,403	0,015	38,610	0,540	0,67					

15 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 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
	Vakarīns	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						
																												CETURTDIENA					
PPa-08		Cepiņas bērtinās tomātu mērcē	180	310,28	16,47	13,58	28,46	5,99	269,85	842,40	165,22	58,11	352,47	2,71	2,42	0,17	47,605	28,566	0,18	0,12	0,17	13,51	2,69	897,830	13,195	26,746	6,760	0,50					
PPi-06		Vārīti kartupeļi	230	147,20	3,68	0,23	30,36	1,20	41,16	1200,04	13,59	57,63	108,07	1,68	0,72	0,12	4,900	1,441	0,50	0,07	0,29	24,00	0,22	1,440	0,000	55,680	0,000	0,23					
S-08		Selerijas saknes-burkānu salāti ar skābo krējumu	100	54,00	1,23	3,13	3,68	2,16	93,85	590,79	58,54	19,51	77,02	0,65	0,34	0,05	4,400	14,696	0,09	0,12	0,11	5,32	0,70	743,645	0,030	23,225	0,060	0,25					
DZ-11		Cēns ar apēķiņu	200	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 vakarīns:			710	513,13	21,40	16,94	62,82	9,67	404,92	2638,62	239,29	135,72	538,39	5,05	3,48	0,35	56,925	44,707	0,78	0,31	0,57	44,67	3,62	1643,180	13,225	106,606	6,820	0,99					

24 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā diēta:			2122,59	98,60	86,64	224,11	67,10	2019,57	5899,90	1412,09	476,92	2122,35	16,23	14,49	2,10	219,738	158,775	2,77	2,22	2,50	109,21	10,15	2597,536	15,754	344,098	10,946	4,99
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gado)			1700-2800	43-105	47-93	191-419																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,20 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

*E % rēķināts no kopējās diēnā 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.

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 ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGSTOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM
(PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)

Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvērtības, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg					Vitamīni, mg				Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Brokastis			olīv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
																												PIEKTDIENA		
BP-02	Polenta ar blendētām ogām		250/40	329,70	10,53	4,93	56,69	11,13	61,22	417,40	200,27	49,74	220,58	0,97	1,10	0,08	59,850	8,805	0,20	0,23	0,04	26,76	0,51	7,860	0,000	30,635	0,600	0,54		
M-05	Rupjmaize ar sviestu		30/5	106,25	1,71	4,34	14,35	1,42	187,70	88,20	14,10	16,33	61,01	1,00	0,45	0,06	0,150	7,375	0,05	0,05	0,00	0,00	0,44	35,315	0,015	18,150	0,000	0,09		
BE-07	Vārīta ola		55	73,70	6,93	5,06	0,17	0,17	60,72	71,50	31,35	7,15	115,50	0,94	0,77	0,03	23,265	18,150	0,07	0,21	0,08	0,00	1,05	130,240	1,210	32,065	1,210	0,17		
DZ-05	Karstais smiltsērķšķu dzēriens		200	24,03	0,14	0,19	4,88	4,85	0,29	31,29	1,50	1,27	2,94	0,03	0,03	0,01	0,250	1,020	0,01	0,01	0,01	9,05	0,24	14,110	0,000	1,100	0,007	0,07		
Kopā brokastis:			580	533,68	19,31	14,51	76,08	17,56	309,93	608,39	247,22	74,49	400,03	2,93	2,35	0,18	83,515	35,350	0,34	0,49	0,13	35,80	2,23	187,525	1,225	81,950	1,817	0,87		

27 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvērtības, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg					Vitamīni, mg				Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Pusdienas			olīv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
																												PIEKTDIENA		
PZ-04	Liellopu gaļas zupa		300	219,68	13,98	11,40	14,46	4,10	163,28	376,19	34,61	31,07	156,08	2,21	3,92	0,11	31,808	26,464	0,11	0,12	0,50	6,09	1,21	174,319	0,140	20,981	0,910	1,06		
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-09	Biešu-seleriju saucpums ar skābo krējumu		250/15	344,60	12,43	17,06	32,11	10,82	328,85	912,62	372,90	54,79	323,23	1,54	1,93	0,09	35,031	16,494	0,31	0,21	0,18	46,74	1,28	44,850	0,032	105,311	0,716	0,71		
DZ-02	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		
Kopā pusdienas:			785	710,28	33,91	33,20	65,58	24,91	691,53	1612,41	662,10	94,06	697,31	4,55	6,88	0,27	92,038	53,419	0,56	0,72	0,77	52,83	2,60	219,169	0,252	149,692	2,426	2,05		

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	Uzturvērtības, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg					Vitamīni, mg				Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Lauņags			olīv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
																												PIEKTDIENA		
D-04	Ābolu mafins		80	223,81	3,67	10,29	28,29	14,48	30,99	89,09	12,33	8,84	47,81	0,40	0,35	0,05	7,930	5,348	0,03	0,05	0,03	2,34	1,43	27,855	0,220	10,561	0,250	0,18		
ME-04	Bezpiedu jogurts		100	52,00	3,30	2,50	4,20	4,20	11,50	33,58	27,60	0,00	21,85	0,02	0,09	0,00	2,898	0,575	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	0,000	0,009	1,104	0,092	0,45		
DZ-09	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	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,05		
Kopā lauņags:			380	275,81	6,97	12,79	32,49	18,68	42,49	122,67	39,93	8,84	69,66	0,42	0,44	0,05	10,828	5,923	0,04	0,09	0,04	2,34	1,43	27,855	0,229	11,665	0,342	0,68		

14 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,05 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvērtības, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg					Vitamīni, mg				Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Ēdiena nosaukums	Vakarīnas			olīv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
																												PIEKTDIENA		
PPa-10	Vistas filejas gabaliņi krēmīgā tomātu mērcē		150	204,40	18,46	11,86	4,30	3,00	220,18	547,57	66,17	37,29	159,30	1,40	0,79	0,15	8,508	18,793	0,17	0,21	0,51	7,40	2,13	18,292	0,075	13,008	0,780	1,01		
PPj-07	Vārīti pilngraudu makaroni		180	203,40	7,80	0,66	39,84	0,30	206,76	13,84	54,75	168,03	2,53	1,86	0,00	0,02	7,060	0,211	0,07	0,00	0,00	0,60	0,24	0,000	0,000	0,000	0,000	0,18		
S-09	Burkānu-ķirbju salāti ar olīveļļu		100	67,05	0,67	5,14	3,52	3,28	51,23	300,64	25,97	12,07	27,93	0,38	0,23	0,02	3,450	11,251	0,04	0,07	0,04	5,94	1,33	503,855	0,000	18,380	0,000	0,18		
DZ-13	Melnā 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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01		
Kopā vakarīnas:			630	474,85	26,93	17,66	47,66	6,58	478,16	862,05	146,89	217,39	189,76	3,64	1,02	0,19	19,018	30,254	0,28	0,28	0,55	13,94	3,69	522,147	0,075	31,388	0,780	1,38		

24 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā dienā:			1994,62	87,12	78,15	221,81	67,73	1522,11	3205,51	1096,14	394,77	1356,75	11,54	10,69	0,69	205,399	124,946	1,23	1,59	1,49	104,92	9,94	956,696	1,781	274,695	5,365	4,98
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads):			1700–2800	43–105	47–93	191–419																					

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,85 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 izstrādātais paraģēdienskartēs, 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 dažādiem dienām, ņemot vērā konkrētās iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbspējīgu resursu pieejamību u. tml.

Paraģēdienskartes 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, ILGŠOŠĀS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM
(PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)

Uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis	Ediena 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-05	Biezpiena-dārzeņu saņemums	200	249,10	22,87	11,87	11,43	3,15	267,86	702,47	293,44	49,91	344,19	1,78	1,74	0,10	30,186	20,262	0,23	0,36	0,26	14,32	1,34	403,365	0,520	45,843	0,770	0,97	
ME-04	Bezpiedevu jogurts	100	52,00	3,30	2,50	4,20	4,20	11,50	33,58	27,60	0,00	21,85	0,02	0,09	0,00	2,898	0,575	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	0,000	0,009	1,104	0,092	0,45	
M-07	Rupjmaize ar sviestu un sieru	30/5/30	212,45	8,31	13,22	14,35	1,42	424,70	118,20	326,10	31,33	235,01	1,36	1,65	0,09	6,750	13,375	0,06	0,11	0,02	1,06	0,44	35,363	0,015	23,610	0,540	0,40	
DZ-10	Karstais ābolu dzēriens	200	23,53	0,06	0,03	5,39	5,28	0,25	30,19	2,17	1,17	2,40	0,04	0,03	0,01	0,300	0,033	0,00	0,00	0,00	1,56	0,06	0,955	0,000	0,756	0,000	0,03	
Kopā brokastis:		565	537,08	34,55	27,62	35,37	14,05	704,31	884,44	649,31	82,41	603,46	3,20	3,51	0,20	40,134	34,245	0,31	0,50	0,29	16,95	1,84	439,683	0,544	71,313	1,402	1,85	

28 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,20 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 3,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas	Ediena 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-11	Risoto ar vistu	270	300,35	15,65	7,69	37,86	3,29	125,04	883,48	57,00	56,11	255,46	2,15	2,24	0,12	10,707	28,184	0,19	0,28	0,35	32,85	1,72	758,588	0,340	74,398	0,180	1,01	
S-10	Kāpostu-biešu salāti ar olīveļļu	100	67,28	1,34	3,10	7,13	6,93	51,41	279,94	20,26	12,74	28,96	0,19	0,23	0,01	2,805	6,299	0,04	0,05	0,09	15,76	0,39	2,375	0,000	117,340	0,000	0,14	
D-05	Mammes pudīņš ar ogu ķīseli	100/170	227,33	6,98	3,34	39,89	23,17	43,82	416,94	137,49	38,45	160,08	1,34	0,88	0,03	36,876	6,343	0,11	0,18	0,13	46,97	1,13	27,716	0,220	60,217	0,554	1,10	
DZ-08	Panīnas	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	
Kopā pusdienas:		840	664,96	30,36	15,14	93,67	42,19	310,26	1920,36	454,75	131,30	644,50	3,88	4,15	0,16	74,388	45,826	0,40	0,90	0,64	97,57	3,25	795,479	0,560	251,965	0,734	2,55	

35 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 10,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Lauņags	Ediena 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-8	Biezpiens ar tomātiem	95	85,90	11,87	3,36	1,51	0,98	70,85	134,91	86,32	14,56	128,70	0,24	0,36	0,03	12,870	2,276	0,04	0,18	0,04	3,20	0,22	46,111	0,090	2,920	0,060	0,58	
M-04	Saldskābmaize ar sviestu	30/5	119,45	1,47	4,34	18,76	1,12	171,00	99,60	11,30	18,23	55,10	0,64	0,51	0,03	1,200	0,895	0,04	0,03	0,01	0,00	0,24	35,405	0,015	10,980	0,000	0,12	
A-01	Bumbieris	150	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	0,33	
DZ-04	Ūdens ar dzērvenēm	200	1,60	0,02	0,01	0,23	0,23	0,02	3,45	0,49	0,29	0,38	0,01	0,01	0,00	0,050	0,500	0,00	0,00	0,00	1,01	0,05	10,100	0,000	0,100	0,000	0,01	
Kopā lauņags:		475	263,95	13,81	7,85	31,00	12,83	243,67	435,96	112,66	42,38	201,28	1,18	1,04	0,16	15,470	5,021	0,10	0,26	0,08	12,15	0,63	93,716	0,105	16,700	0,060	1,04	

14 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,10 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Rec. Nr.	Edienreize		Porcijas izmākums, g vai ml	Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Vakarīnas	Ediena 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-12	Liellopa gaļas-burkānu kotlete	110	254,23	15,65	17,57	7,96	2,35	134,13	276,01	22,56	17,85	142,82	1,83	3,51	0,09	34,569	28,334	0,09	0,15	0,46	1,62	1,30	139,634	0,460	19,966	1,220	0,93	
PPi-06	Vārīti kartupeļi	230	147,20	3,68	0,23	30,36	1,20	41,16	1200,04	13,59	57,63	108,07	1,68	0,72	0,12	4,900	1,441	0,50	0,07	0,29	24,00	0,22	1,440	0,000	55,680	0,000	0,23	
S-11	Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu	120	50,25	1,08	3,24	3,11	2,77	46,40	257,87	24,22	9,25	37,63	0,26	0,07	0,04	5,065	0,556	0,06	0,08	0,07	12,41	0,49	47,926	0,032	11,420	0,066	0,31	
DZ-01	Augļu 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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,03	
Kopā vakariņas:		660	451,68	20,40	21,04	41,43	6,32	221,68	1733,92	60,37	84,73	288,51	3,77	4,30	0,26	44,534	30,330	0,65	0,30	0,82	38,03	2,01	188,999	0,492	87,066	1,286	1,50	

23 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā diētai:		1917,67	99,12	71,64	201,47	75,39	1479,91	4974,67	1277,08	340,82	1737,74	12,03	13,00	0,77	174,525	115,422	1,46	1,97	1,83	164,70	7,72	1517,877	1,701	427,044	3,482	6,94							
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)		1700–2800	43–105	47–93	191–419																												

pievienotais sāls daudzums, kopā – 1,00 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 13,00 g

*E % rēķināts no kopējās diētai 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, 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.



Slimību profilakses un kontroles centrs

ĒDIENKARTES PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNICĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGSTOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (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
	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	
BP-03		Prosas putra ar ķirbi	300	348,90	10,44	12,42	47,06	5,99	101,00	414,30	146,30	79,66	259,90	3,05	2,51	0,11	43,400	3,050	0,24	0,19	0,03	10,53	0,79	254,613	0,030	31,900	0,400	0,42
M-05		Rupjmaize ar sviestu	305	106,25	1,71	4,34	14,35	1,42	187,70	88,20	14,10	16,33	61,01	1,00	0,45	0,06	0,150	7,375	0,05	0,05	0,00	0,00	0,44	35,315	0,015	18,150	0,000	0,09
BE-09		Biezpiens ar papriku	90	85,50	11,88	3,36	1,44	0,93	70,93	123,79	85,89	14,94	127,57	0,27	0,36	0,03	12,820	2,206	0,03	0,18	0,10	28,10	0,41	69,321	0,090	8,985	0,060	0,59
DZ-07		Karstais ingvera dzēriens	200	19,76	0,12	0,03	4,71	0,19	0,69	28,45	3,78	2,39	3,02	0,06	0,02	0,01	0,350	0,086	0,01	0,00	0,01	5,25	0,03	0,030	0,000	1,430	0,000	0,10
Kopā brokastis:			625	560,41	24,15	20,15	67,56	8,53	360,32	654,74	250,07	113,32	451,50	4,38	3,34	0,21	56,720	12,717	0,33	0,42	0,14	43,88	1,66	359,279	0,135	60,465	0,460	1,20

25 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		Vitamīni, mg					Vitamīni, 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-13		Vistas gaļas un kukurūzas plācenis	100	209,94	15,95	8,92	13,77	0,86	153,84	257,97	16,68	29,97	178,13	1,14	1,78	0,03	16,538	14,334	0,10	0,20	0,32	1,52	1,38	43,720	0,595	21,191	0,475	0,73
PP-08		Vārīts kuskuss	170	207,60	6,00	0,66	42,00	0,24	44,76	99,64	14,55	26,43	102,07	0,65	0,50	0,51	2,500	0,001	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,51
S-12		Kāpostu-zaļo zirnīšu salāti ar skābo krējumu	100	81,45	3,85	3,47	7,00	4,36	47,03	484,04	52,15	45,13	152,27	2,20	1,30	0,11	5,015	0,631	0,28	0,08	0,16	35,59	0,03	31,396	0,032	59,000	0,066	0,34
D-06		Biešu braunījs	100	287,80	6,20	16,80	26,90	13,10	327,17	309,42	24,66	34,28	106,82	1,06	0,85	0,18	12,926	12,930	0,05	0,12	0,07	1,05	2,18	61,075	0,506	70,669	0,575	0,26
DZ-12		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	
Kopā pusdienās:			670	786,79	32,00	29,85	89,67	18,55	572,79	1151,06	108,03	135,81	539,28	5,05	4,43	0,83	36,979	27,896	0,54	0,45	0,55	38,15	3,59	136,190	1,133	150,860	1,116	1,89

25 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,40 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		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Lauņagā	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	
D-07		Cepts ābols ar biežpienu	130	150,29	9,03	3,39	19,40	13,09	23,43	139,64	64,87	13,88	100,02	0,27	0,37	0,05	8,581	2,875	0,04	0,14	0,03	4,47	0,27	44,212	0,070	3,678	0,060	0,49
M-06		Kļūņ maize ar sviestu un sieru	205/30	192,55	8,16	13,70	10,04	1,04	366,00	62,50	327,80	23,33	203,70	0,97	1,43	0,07	6,750	11,485	0,09	0,11	0,03	1,06	0,18	35,363	0,015	19,410	0,540	0,36
DZ-01		Augļu 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	0,03	
Kopā lauņagā:			385	342,84	17,19	17,09	29,44	14,13	389,43	202,14	392,67	37,21	303,72	1,24	1,81	0,12	15,331	14,360	0,13	0,25	0,06	5,53	0,45	79,575	0,085	23,088	0,600	0,88

15 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,00 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 8,00 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
	Vakarīgās	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	
PPi-09		Vārīts makaroni	180	203,40	7,80	0,66	39,84	0,30	40,56	162,04	12,75	19,83	84,07	1,98	0,72	0,08	8,500	4,621	0,05	0,03	0,04	0,00	0,06	0,240	0,000	14,220	0,000	0,12
ME-03		Ziedkāpostu-siera mērce	200	262,68	12,73	16,72	14,26	6,84	318,86	513,46	467,77	44,82	331,54	1,05	1,78	0,05	49,948	8,904	0,17	0,25	0,09	47,77	0,82	19,893	0,000	23,041	0,940	0,62
S-13		Sarkanā kāposta-burķīņu salāti ar skābo krējumu	100	59,97	1,36	3,25	4,75	4,31	80,16	306,59	40,26	13,10	43,08	0,37	0,28	0,03	4,460	16,002	0,08	0,07	0,08	21,33	0,31	353,170	0,030	23,580	0,060	0,24
DZ-06		Ūdens ar citronu	200	1,05	0,00	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 vakarīgās:			680	527,10	21,89	20,71	58,87	11,73	440,18	1014,09	527,38	79,95	462,69	3,48	2,80	0,17	63,108	29,606	0,31	0,35	0,21	79,30	1,23	373,363	0,030	63,041	1,000	0,99

24 E%*

pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,30 g

pievienotais cukura daudzums, kopā – 0,00 g

Kopā diena:				2217,13	95,23	87,80	245,55	52,94	1762,72	3022,02	1278,15	366,29	1757,19	14,15	12,38	1,33	172,137	84,578	1,31	1,48	0,96	166,87	6,94	948,407	1,383	297,454	3,176	4,96			
Normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)				1700–2800	43–105	47–93	191–419																								
				pievienotais sāls daudzums, kopā – 0,80 g																											
				pievienotais cukura daudzums, kopā – 18,00 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 iespēju 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 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.