ĒDIENKARTES UN TEHNOLOĢISKĀS KARTES

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE

Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai: **izglītojamie no 1. līdz 4. klasei; 1-20 dienas**

**Ziemas- pavasara sezonas 1. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu | 200/10 | 3,552 | 5,557 | 16,874 | 131,717 |
| 1.2/1.3 | Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni | 60/150 | 16,656 | 18,312 | 25,628 | 333,944 |
| 1.4 | Svaigu burkānu salāti ar eļļu | 40 | 0,468 | 2,034 | 4,588 | 38,530 |
| 1.5 | Rudzu maize | 35 | 0,153 | 0,240 | 13,838 | 58,259 |
| 1.6 | Multivitamīnu sulas dzēriens | 200 | 0,306 | 0,480 | 15,700 | 68,344 |
| 1.7 | Auglis (banāns) | 80 | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| Kopā | |  | **22,335** | **26,703** | **93,428** | **703,514** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezona 2. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 2.1/2.2/2.3 | Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem | 60/50/200 | 17,684 | 11,206 | 40,100 | 331,987 |
| 2.4 | Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 60 | 0,779 | 2,513 | 2,455 | 35,554 |
| 2.5/2.6 | Žāvētu augļu ķīselis ar biezpiena desertu | 120/75 | 7,359 | 14,815 | 47,840 | 354,126 |
| 2.7 | Auglis (mandarīns ) | 50 | 0,40 | 0,15 | 4,05 | 19,15 |
| 2.8 | Dzēriens ar citronu un medu | 200 | 0,100 | 0,060 | 5,952 | 24,750 |
| 2.9 | Rudzu maize | 18 | 0,076 | 0,120 | 6,919 | 29,129 |
| Kopā | |  | **26,398** | **28,864** | **107,316** | **794,696** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezona 3. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr,\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ,  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Siera - dārzeņu zupa | 250 | 7,89 | 10,25 | 14,86 | 183,23 |
| 3.2 | Vistas gaļas plovs | 200 | 13,279 | 13,914 | 41,031 | 342,476 |
| 3.3 | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 1,478 | 2,802 | 1,899 | 38,72 |
| 3.4 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 3.5 | Zemeņu kompots | 200 | 0,040 | 0,000 | 12,424 | 49,856 |
| 3.6 | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **25,342** | **27,776** | **96,879** | **738,992** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezona 4. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 4.1/4.2/4.3 | Zivju frikadeles ar tomātu mērci un vārītiem rīsiem | 70/50/100 | 15,271 | 16,880 | 39,159 | 369,641 |
| 4.4 | Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu | 60 | 0,791 | 4,916 | 3,388 | 60,964 |
| 4.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 4.6 | Apelsīnu ķīselis ar pienu | 150/150 | 5,097 | 3,927 | 33,600 | 190,131 |
| 4.7 | Ābolu – dzērveņu dzēriens | 200 | 0,04 | 0,04 | 13,552 | 54,728 |
| 4.8 | Auglis (ābols) | 55 | 0,220 | 0,440 | 5,390 | 26,040 |
| Kopā | |  | **23,554** | **26,623** | **109,404** | **771,224** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezona 5. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 5.1/5.2/5.3 | Cūkgaļas kotlete piena mērcē ar vārītiem griķiem | 70/50/100 | 18,964 | 18,418 | 45,268 | 422,693 |
| 5.4 | Burkānu - redīsu salāti ar eļļu | 60 | 0,680 | 3,653 | 2,714 | 46,454 |
| 5.5 | Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci | 120/65 | 2,815 | 6,077 | 27,378 | 175,460 |
| 5.6 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 5.7 | Citronu dzēriens | 200 | 0,186 | 0,16 | 6,989 | 30,14 |
| Kopā | |  | **24,78** | **28,728** | **96,664** | **744,467** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

1.– 4. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**1-5 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 1.diena | 2.diena | 3.diena | 4.diena | 5.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 72,8 | 60 | 50 | 60 | 49 | 291,8 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 184,3 | 200 | 75 | 0 | 0 | 459,3 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 35 | 73,8 | 6,3 | 192 | 122 | 429,1 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 31,2 | 25 | 0 | 0 | 56,2 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 77,7 | 68,8 | 102,2 | 57 | 26,1 | 331,8 | 500g nedēļā |
| Augļi | 50 | 36 | 174 | 192,5 | 120 | 572,5 |
| Cukurs | 7 | 16 | 8,5 | 20 | 16,7 | 72,3 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 0,9 | 0,74 | 0,75 | 0,54 | 1 | 3,9 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Vasaras- rudens sezonas 6. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums | 250/17 | 14,479 | 23,094 | 25,132 | 366,286 |
| 6.2 | Svaigu gurķu - tomātu salāti ar krējumu | 70 | 0,620 | 1,491 | 2,069 | 24,177 |
| 6.3 | Rudzu maizes ķīselis ar pienu | 100/120 | 4,886 | 3,376 | 31,376 | 175,432 |
| 6.4 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 6.5 | Karkadē dzēriens | 200 | 0,4 | 0,015 | 12,485 | 51,675 |
| 6.6 | Auglis (banāns) | 80 | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| Kopā | |  | **23,385** | **28,386** | **103,882** | **764,54** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 7. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 7.1 | Zivju zupa | 200 | 3,801 | 2,373 | 12,290 | 85,722 |
| 7.2 | Makaronu sacepums ar dārzeņiem un krējumu | 180/26 | 16,845 | 18,549 | 54,495 | 452,305 |
| 7.3 | Burkānu salāti ar rozīnēm | 60 | 0,758 | 3,081 | 12,667 | 81,411 |
| 7.4 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 7.5 | Kefīrs, 2 % | 170 | 5,100 | 3,400 | 7,650 | 81,600 |
| 7.6 | Auglis (ābols) | 50 | 0,200 | 0,400 | 4,900 | 24,000 |
| Kopā | |  | **28,839** | **28,223** | **106,317** | **794,758** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 8. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 8.1/8.2 | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un makaroniem | 30/30/100 | 13,982 | 14,714 | 31,493 | 314,320 |
| 8.3 | Biešu un marinētu gurķu salāti | 50 | 0,635 | 2,721 | 4,470 | 44,905 |
| 8.4 | Biezpiena krēms ar ievārījumu | 100/16 | 5,72 | 11,48 | 23,83 | 223,15 |
| 8.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 8.6 | Sarkano jāņogu dzēriens | 200 | 0,200 | 0,000 | 12,400 | 50,400 |
| 8.7 | Auglis (apelsīns) | 100 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 37,800 |
| Kopā | |  | **23,572** | **29,535** | **94,608** | **740,295** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 9. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 9.1 | Vistas gaļas zupa ar krējumu | 250/13 | 6,106 | 5,347 | 16,97 | 140,412 |
| 9.2/9.3 | Tefteļi mērcē ar kartupeļu - spinātu biezeni | 80/150 | 14,153 | 22,57125 | 29,023 | 375,833 |
| 9.4 | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | 50 | 0,584 | 0,320 | 2,549 | 15,406 |
| 9.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 9.6 | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,133 | 0,000 | 24,114 | 96,989 |
| 9.7 | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **23,631** | **29,04825** | **99,321** | **753,350** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 10. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 10.1 | Biešu zupa ar krējumu | 250/4,2/13 | 4,110 | 7,929 | 19,803 | 167,009 |
| 10.2/10.3 | Cepta vistas fileja ar kartupeļu-burkānu biezeni | 65/200 | 16,764 | 16,272 | 31,962 | 341,346 |
| 10.4 | Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti | 60 | 1,533 | 3,303 | 3,201 | 48,652 |
| 10.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 10.6 | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,531 | 0,130 | 20,119 | 83,770 |
| 10.7 | Auglis (banāns) | 80 | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| Kopā | |  | **26,273** | **28,134** | **106,2** | **783,217** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

1.– 4. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**6-10 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 6.diena | 7.diena | 8.diena | 9.diena | 10.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 68 | 12 | 30 | 69 | 50,2 | 229,2 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 153 | 72 | 0 | 198 | 191 | 614 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 200 | 200,7 | 0 | 30 | 42,9 | 473,6 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 42,9 | 30 | 0 | 0 | 72,9 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 192 | 20 | 74,7 | 95,5 | 192 | 574,2 | 500g nedēļā |
| Augļi | 15 | 50 | 100 | 130 | 80 | 375 |
| Cukurs | 17,5 | 4,5 | 13,5 | 9,3 | 1,8 | 59,6 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 0,39 | 0,56 | 0,35 | 1,6 | 0,97 | 4,31 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Vasaras- rudens sezonas 11. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 11.1 | Sakņu zupa ar krējumu | 160/4 | 3,228 | 5,422 | 10,806 | 104,939 |
| 11.2/11.3 | Gulaša mērce ar vārītiem griķiem | 70/130 | 20,543 | 22,286 | 44,978 | 462,655 |
| 11.4 | Svaigu burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu | 50 | 0,718 | 2,564 | 4,989 | 45,900 |
| 11.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,42 | 14,35 | 69,72 |
| 11.6 | Citronu dzēriens | 200 | 0,180 | 0,060 | 18,564 | 75,516 |
| Kopā | |  | **26,804** | **30,752** | **93,687** | **758,73** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 12. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 12.1 | Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu | 200/24/8 | 8,575 | 9,098 | 17,569 | 186,458 |
| 12.2 | Vārīti makaroni ar sieru | 150/35 | 15,271 | 14,308 | 42,637 | 360,398 |
| 12.3 | Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu | 50 | 0,643 | 2,160 | 3,297 | 35,192 |
| 12.4 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 12.5 | Karkadē dzēriens | 200 | 0,4 | 0,015 | 12,485 | 51,675 |
| 12.6 | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **27,209** | **26,301** | **104,358** | **762,963** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 13. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 13.1 | Vistu aknu un grūbu kotletes | 90 | 12,829 | 17,213 | 18,368 | 279,7 |
| 13.2 | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,283 | 3,563 | 20,498 | 127,180 |
| 13.3 | Gurķu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0,391 | 2,138 | 1,249 | 25,789 |
| 13.4 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,42 | 14,35 | 69,72 |
| 13.5 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 100/150 | 5,623 | 3,883 | 29,764 | 176,497 |
| 13.6 | Auglis (banāns) | 70 | 1,05 | 0,07 | 14,7 | 63,63 |
| Kopā | |  | **25,311** | **27,287** | **98,929** | **742,516** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 14. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 14.1 | Zivju zupa ar dārzeņiem | 200 | 4,772 | 2,971 | 15,397 | 107,400 |
| 14.2 | Cūkgaļas plovs | 200 | 14,580 | 18,012 | 47,200 | 409,228 |
| 14.3 | Vitamīnu salāti | 50 | 0,559 | 2,576 | 3,168 | 38,088 |
| 14.4 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,240 |
| 14.5 | Jogurts, 1,6% | 200 | 7,200 | 3,200 | 9,000 | 93,600 |
| Kopā | |  | **28,911** | **27,089** | **90,785** | **722,556** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Vasaras- rudens sezonas 15. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 15.1 | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | 250/4/8 | 4,467 | 7,606 | 18,046 | 158,511 |
| 15.2/15.3 | Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni | 65/150 | 14,898 | 17,322 | 33,513 | 349,531 |
| 15.4 | Lapu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0,556 | 3,086 | 4,456 | 47,822 |
| 15.5 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,350 | 69,720 |
| 15.6 | Vīnogu dzēriens | 200 | 0,390 | 0,000 | 17,940 | 73,320 |
| 15.7 | Auglis (žāvētas aprikozes) | 35 | 1,820 | 0,000 | 19,250 | 84,280 |
| Kopā | |  | **24,266** | **28,434** | **107,555** | **783,184** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

1.– 4. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**11-15 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 11.diena | 12.diena | 13.diena | 14.diena | 15.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 52,4 | 32 | 50 | 71 | 32 | 237,4 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 48 | 104 | 175 | 90 | 104 | 521 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 19 | 8 | 184,8 | 150 | 8 | 369,8 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 35 | 0 | 0 | 15 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 131,3 | 69,1 | 57,5 | 72,3 | 71,5 | 401,7 | 500g nedēļā |
| Augļi | 0 | 130 | 70 | 57 | 130 | 387 |
| Cukurs | 20 | 13,3 | 13 | 19 | 13,3 | 78,6 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,2 | 0,95 | 0,82 | 0,9 | 0,95 | 4,82 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Ziemas- pavasara sezonas 16. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 16.1 | Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti | 250/15 | 5,967 | 6,217 | 12,157 | 128,437 |
| 16.2 | „Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu | 250/25 | 13,363 | 20,606 | 40,142 | 399,469 |
| 16.3 | Tomāti, svaigi | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 10,7 |
| 16.4 | Auglis (apelsīni) | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 56,700 |
| 16.5 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 16.6 | Kefīrs, 2% | 170 | 5,100 | 3,400 | 7,650 | 81,600 |
| Kopā | |  | **28,13** | **30,953** | **90,019** | **751,156** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezonas 17. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 17.1 | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | 250/20 | 3,800 | 10,185 | 22,845 | 198,245 |
| 17.2 | Zivju kotlete | 85 | 14,701 | 9,730 | 14,774 | 205,470 |
| 17.3/17.4 | Vārīti kartupeļi ar piena mērci | 200/50 | 5,262 | 2,542 | 34,633 | 182,454 |
| 17.5 | Burkānu – apelsīnu salāti | 50 | 0,525 | 3,064 | 4,027 | 45,778 |
| 17.6 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,350 | 69,720 |
| 17.7 | Rabarberu-ābolu kompots | 200 | 0,26 | 0,19 | 12,36 | 52,19 |
| 17.8 | Auglis (ābols) | 50 | 0,200 | 0,400 | 4,900 | 24,000 |
| Kopā | |  | **26,883** | **26,531** | **107,889** | **777,857** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezonas 18. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 18.1 | Gurķu zupa ar frikadelēm un krējumu | 200/20/4 | 6,327 | 9,249 | 17,694 | 179,184 |
| 18.2 | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 200 | 10,775 | 11,397 | 37,516 | 295,735 |
| 18.3 | Ābolu un biešu salāti | 50 | 0,360 | 1,255 | 8,388 | 46,287 |
| 18.4 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 18.5 | Kefīrs 2% | 170 | 5,100 | 3,400 | 7,650 | 81,600 |
| 18.6 | Burkāns | 50 | 0,650 | 0,050 | 3,600 | 17,450 |
| 18.7 | Auglis (banāns) | 70 | 1,05 | 0,07 | 14,7 | 63,63 |
| Kopā | |  | **26,062** | **25,751** | **105,568** | **758,136** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezonas 19. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 19.1 | Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu | 200/8 | 6,647 | 5,767 | 19,602 | 156,900 |
| 19.2/19.3 | Cūkgaļas karbonāde ar dārzeņu ragu | 50/250 | 16,566 | 19,165 | 24,076 | 335,055 |
| 19.4 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 50 | 1,903 | 3,025 | 2,018 | 42,905 |
| 19.5 | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,240 |
| 19.6 | Ābolu-ķiršu dzēriens | 200 | 0,08 | 0,0 | 20,54 | 82,48 |
| 19.7 | Auglis (arbūzs) | 150 | 1,05 | 0,3 | 13,2 | 59,7 |
| Kopā | |  | **28,046** | **28,587** | **95,456** | **751,28** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

**Ziemas- pavasara sezonas 20. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 20.1/20.2 | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar vārītiem kartupeļiem | 47/33/150 | 12,575 | 16,915 | 29,199 | 319,331 |
| 20.3 | Burkānu - redīsu salāti ar krējumu | 100 | 1,328 | 2,588 | 5,666 | 51,268 |
| 20.4/20.5 | Biezpiena masa ar rozīnēm un sulas mērci | 80/100 | 7,965 | 7,928 | 30,353 | 224,546 |
| 20.6 | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,350 | 69,720 |
| 20.7 | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **24,523** | **28,241** | **91,918** | **719,855** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***18-30*** | ***24-31*** | ***88 - 110*** | ***700- 800*** |

1.– 4. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**16-20 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 16.diena | 17.diena | 18.diena | 19.diena | 20.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 51,7 | 70 | 47,8 | 50 | 47 | 266,5 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 50 | 306,7 | 60 | 120 | 155 | 691,7 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 195,5 | 45 | 174 | 8 | 10 | 432,5 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 5 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 290,2 | 132,5 | 144,2 | 207,5 | 108 | 882,4 | 500g nedēļā |
| Augļi | 150 | 120 | 30 | 150 | 130 | 580 |
| Cukurs | 0 | 10,5 | 5,5 | 10 | 20 | 46 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,55 | 0,65 | 0,9 | 0,9 | 0,7 | 4,7 | Līdz 0,4 g/100 g |

*IZVĒLES ĒDIENKARTE*

**Ziemas-pavasara sezonas**

**Vienas dienas ēdienkarte viena izglītojamā ēdināšanai: izglītojamie no 5. līdz 12. klasei**

**1. diena I piedāvājums (a)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ. vērt.,  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 1.1a | Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu | 300/15 | 5,328 | 8,336 | 25,311 | 197,576 |
| 1.2a/1.3a | Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni | 70/200 | 17,750 | 19,499 | 32,459 | 376,325 |
| 1.4a | Svaigu burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,170 | 5,085 | 11,470 | 57,795 |
| 1.5a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 1.6a | Multivitamīnu sulas dzēriens | 200 | 0,306 | 0,48 | 15,7 | 68,344 |
| 1.7a | Auglis (ābols) | 100 | 0,400 | 0,800 | 9,800 | 48,000 |
| Kopā | |  | **29,224** | **35,04** | **123,44** | **887,48** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**1. diena II piedāvājums (b)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ. vērt.,  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas | | | | | | |
| 1.1b | Frikadeļu zupa | 200/20 | 6,645 | 3,138 | 12,861 | 106,268 |
| 1.2b/1.3b | "Slinkie" kāpostu tīteņi ar gaļu, krējumu un vārītiem kartupeļiem | 170/30/150 | 14,682 | 23,660 | 53,360 | 485,109 |
| 1.4b | Tomāti, svaigi | 50 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 10,700 |
| 1.5b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 1.6b | Kefīrs, 2% | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| 1.7b | Auglis (ābols) svaigs / plūmes žāvētas | 90/35 | 1,165 | 0,930 | 25,410 | 114,670 |
| Kopā | |  | **33,312** | **32,668** | **131,231** | **952,187** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**2. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ. vērt.,  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 2.1a/2.2a/2.3a | Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem | 60/70/180 | 17,966 | 12,610 | 31,321 | 310,640 |
| 2.4a | Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 60 | 0,779 | 2,513 | 2,455 | 35,554 |
| 2.5a/2.6a | Žāvētu augļu ķīselis ar biezpiena desertu | 120/75 | 7,359 | 14,815 | 47,840 | 354,126 |
| 2.7a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 2.8a | Upeņu morss | 200 | 0,400 | 0,000 | 16,292 | 66,768 |
| Kopā | |  | **30,774** | **30,778** | **126,608** | **906,528** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**2. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ. vērt.,  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 2.1b | Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa | 250 | 3,975 | 4,303 | 14,844 | 114,003 |
| 2.2b/2.3b/2.4b | Cepta vistas fileja ar vārītiem griķiem un saldā krējuma mērci | 60/160/50 | 23,258 | 21,881 | 55,110 | 510,397 |
| 2.5b | Burkānu salāti | 50 | 0,605 | 3,044 | 3,847 | 45,198 |
| 2.6b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 2.7b | Citronu dzēriens | 200 | 0,180 | 0,060 | 18,564 | 75,516 |
| 2.8b | Auglis (ābols) | 80 | 0,320 | 0,640 | 7,840 | 38,400 |
| Kopā | |  | **32,608** | **30,768** | **128,905** | **922,954** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**3. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 3.1a | Siera - dārzeņu zupa | 250 | 7,819 | 10,26 | 14,72 | 182,49 |
| 3.2a | Vistas gaļas plovs | 250 | 16,600 | 17,393 | 51,289 | 428,095 |
| 3.3a | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 1,478 | 2,802 | 1,899 | 38,720 |
| 3.4a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 3.5a | Zemeņu kompots | 220 | 0,044 | 0,000 | 13,666 | 54,842 |
| 3.6a | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **30,731** | **31,685** | **122,624** | **898,577** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**3. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 3.2b/3.1b | Vārīti kartupeļi ar maltās gaļas mērci | 200/60/60 | 20,291 | 25,201 | 35,295 | 449,158 |
| 3.3b | Svaigu kāpostu salāti ar paprika | 100 | 1,28 | 1,48 | 4,876 | 37,944 |
| 3.4b | Ābolu uzpūtenis ar pienu | 100/180 | 6,539 | 4,950 | 40,143 | 231,278 |
| 3.5b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 3.6b | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| 3.7b | Melone | 60 | 0,360 | 0,000 | 5,460 | 23,280 |
| Kopā | |  | **30,735** | **32,051** | **114,519** | **869,62** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**4. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 4.1a/4.2a | Zivju frikadeles ar tomātu mērci un rīsiem | 70/80/150 | 17,431 | 24,134 | 56,726 | 513,836 |
| 4.3a | Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu | 60 | 0,791 | 4,916 | 3,388 | 60,964 |
| 4.4a | Apelsīnu ķīselis ar pienu | 150/150 | 5,097 | 3,927 | 33,600 | 190,131 |
| 4.5a | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 4.6a | Ābolu – dzērveņu dzēriens | 200 | 0,04 | 0,04 | 13,552 | 54,728 |
| 4.7a | Kālis | 130 | 1,560 | 0,260 | 9,360 | 46,020 |
| Kopā | |  | **27,054** | **33,697** | **130,941** | **935,399** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**4. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 4.1b | Biešu zupa ar krējumu | 300/8 | 5,098 | 8,403 | 16,063 | 160,267 |
| 4.2b | Kartupeļu - biezpiena plācenīši ar krējumu | 200/30 | 18,288 | 20,735 | 44,359 | 437,206 |
| 4.3b | Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 50 | 0,849 | 2,498 | 1,242 | 30,848 |
| 4.4b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 4.5b | Jāņogu kompots | 200 | 0,400 | 0,133 | 21,500 | 88,800 |
| 4.6b | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **29,425** | **32,999** | **124,214** | **911,551** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**5. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 5.1a/5.2a/5.3a | Cūkgaļas kotlete piena mērcē ar vārītiem griķiem | 70/70/150 | 22,416 | 20,138 | 61,672 | 517,593 |
| 5.4a | Burkānu - redīsu salāti ar eļļu | 60 | 0,680 | 3,653 | 2,714 | 46,454 |
| 5.5a | Svaigu augļu deserts ar jogurtu | 120/80 | 3,377 | 7,292 | 32,855 | 210,552 |
| 5.6a | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 5.7a | Citronu dzēriens | 200 | 0,186 | 0,16 | 6,989 | 30,139 |
| Kopā | |  | **28,794** | **31,663** | **118,545** | **874,458** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas**

**5. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 5.1b | Borščs ar kartupeļiem un krējumu | 250/10 | 2,365 | 7,643 | 17,253 | 147,253 |
| 5.2b | Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku | 250 | 20,351 | 18,100 | 40,466 | 406,164 |
| 5.3b | Burkānu- svaigu gurķu salāti ar eļļu | 50 | 0,459 | 2,542 | 5,138 | 45,264 |
| 5.4b | Saldskābmaize | 60 | 3,600 | 0,660 | 32,040 | 148,500 |
| 5.5b | Jogurts, 1,6% | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,380 | 100,360 |
| 5.6b | Auglis (banāns) | 80 | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| Kopā | |  | **32,005** | **31,105** | **128,077** | **920,261** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

5. – 12. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**I piedāvājums 1-5 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 1.diena | 2.diena | 3.diena | 4.diena | 5.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 8,2 | 60 | 62,5 | 70 | 0 | 200,7 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 264 | 180 | 75 | 0 | 0 | 519 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 46 | 189 | 6,3 | 192 | 52,3 | 485,6 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) |  | 31,2 | 25 |  |  | 56,2 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 71,7 | 54,6 | 113,9 | 187 | 62 | 489,2 | 500g nedēļā |
| Augļi | 130 | 0 | 174 | 82,5 | 120 | 506,5 |
| Cukurs | 8 | 19,8 | 10,5 | 20 | 20 | 78,3 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,2 | 0,89 | 0,875 | 0,81 | 1,035 | 4,81 | Līdz 0,4 g/100 g |

**II piedāvājums 1-5 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 1.diena | 2.diena | 3.diena | 4.diena | 5.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 62,8 | 57,3 | 84 | 15 | 75 | 294,1 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 220 | 69 | 206 | 164 | 32,5 | 691,5 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 230 | 15 | 201,6 | 38 | 140 | 624,6 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 0 | 0 | 55,6 | 0 | 55,6 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 185,6 | 91,3 | 126,7 | 156 | 250,5 | 810,1 | 500g nedēļā |
| Augļi | 90 | 80 | 120 | 0 | 80 | 370 |
| Cukurs | 0 | 18,5 | 19,5 | 19,2 | 6,75 | 63,95 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,24 | 1,17 | 0,70 | 0,65 | 0,70 | 4,46 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Vasaras- rudens sezonas**

**6. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 6.1a | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums | 300/20 | 17,374 | 27,712 | 30,159 | 439,542 |
| 6.2a | Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu | 100 | 0,886 | 2,130 | 2,956 | 34,538 |
| 6.3a | Rudzu maizes ķīselis ar pienu | 150/180 | 7,329 | 5,064 | 47,064 | 263,148 |
| 6.4a | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 6.5a | Karkadē dzēriens | 200 | 0,400 | 0,015 | 12,485 | 51,675 |
| Kopā | |  | **27,789** | **35,251** | **108,684** | **863,153** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**6. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 6.1b | Pupiņu zupa ar skābu krējumu | 200/5 | 8,571 | 7,827 | 25,985 | 208,670 |
| 6.2b | Aknu plācenīši | 100 | 14,153 | 15,763 | 13,372 | 251,963 |
| 6.3b | Kartupeļu biezenis | 150 | 3,283 | 3,564 | 20,497 | 127,193 |
| 6.4b | Biešu salāti ar ķiploku un eļļu | 50 | 0,715 | 3,542 | 4,666 | 53,400 |
| 6.5b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 6.6b | Zemeņu sulas dzēriens | 220 | 0,257 | 0,000 | 28,906 | 116,649 |
| 6.7b | Burkāns | 130 | 1,300 | 0,100 | 7,200 | 34,900 |
| Kopā | |  | **30,414** | **31,216** | **114,941** | **862,495** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**7. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 7.1a | Zivju zupa | 250 | 5,939 | 3,708 | 19,204 | 133,940 |
| 7.2a | Makaronu sacepums ar dārzeņiem un krējumu | 210/30 | 19,653 | 21,641 | 63,577 | 527,689 |
| 7.3a | Burkānu salāti ar rozīnēm | 70 | 0,884 | 3,593 | 14,777 | 94,978 |
| 7.4a | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 7.5a | Kefīrs, 2% | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| 7.6a | Auglis (ābols) | 55 | 0,220 | 0,440 | 5,390 | 26,400 |
| Kopā | |  | **34,831** | **33,802** | **126,263** | **948,727** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**7. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 7.1b/7.2b | Cūkgaļa saldskābā mērcē ar vārītiem kartupeļiem | 60/90/150 | 19,376 | 19,530 | 32,135 | 381,811 |
| 7.3b | Svaigu tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0,545 | 1,598 | 1,792 | 23,734 |
| 7.4b, 7.5b | Biezpiena deserts ar jāņogu mērci | 75/150 | 6,325 | 14,655 | 26,583 | 260,605 |
| 7.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 7.7b | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| 7.8b | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| 7.9b | Burkāns | 60 | 0,780 | 0,060 | 4,320 | 20,940 |
| Kopā | |  | **29,811** | **36,653** | **105,925** | **870,04** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**8. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 8.1a/8.2a | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un makaroniem | 45/45/150 | 20,973 | 22,070 | 47,239 | 471,481 |
| 8.3a | Biešu un marinētu gurķu salāti | 70 | 0,889 | 3,809 | 6,258 | 62,867 |
| 8.4a/8.5a | Piena ķīselis ar sulas mērci | 140/100 | 3,651 | 3,164 | 40,992 | 207,043 |
| 8.6a | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 8.7a | Sarkano jāņogu dzēriens | 200 | 0,200 | 0,000 | 12,400 | 50,400 |
| 8.8a | Burkāns | 60 | 0,780 | 0,060 | 4,320 | 20,940 |
| Kopā | |  | **28,628** | **29,523** | **125,524** | **882,451** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**8. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 8.1b-8.3b | Zivju frikadeles ar tomātu mērci un vārītiem rīsiem | 70/80/150 | 17,431 | 24,135 | 56,726 | 513,836 |
| 8.4b | Svaigu kāpostu un ābolu salāti ar eļļu | 60 | 0,593 | 3,815 | 4,524 | 54,800 |
| 8.5b | Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām | 150/40 | 6,270 | 3,209 | 32,083 | 182,290 |
| 8.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 8.7b | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,390 | 0,000 | 17,940 | 73,320 |
| Kopā | |  | **26,819** | **31,579** | **125,588** | **893,966** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**9. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 9.1a | Vistas gaļas zupa ar krējumu | 300/15 | 7,326 | 6,416 | 20,363 | 168,494 |
| 9.2a/9.3a | Tefteļi mērcē ar kartupeļu -spinātu biezeni | 80/200 | 15,219 | 25,026 | 34,548 | 424,303 |
| 9.4a | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu | 50 | 0,584 | 0,320 | 2,549 | 15,406 |
| 9.5a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 9.6a | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,133 | 0,000 | 24,114 | 96,989 |
| 9.7a | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **28,052** | **32,992** | **122,624** | **899,622** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**9. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 9.1b | Siera zupa ar šampinjoniem | 250 | 6,545 | 10,011 | 13,351 | 169,681 |
| 9.2b | Sakņu sautējums ar gaļu | 240 | 17,634 | 21,249 | 27,708 | 372,611 |
| 9.3b | Balto redīsu salāti | 50 | 0,482 | 2,544 | 2,524 | 34,916 |
| 9.4b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 9.5b | Žāvētu augļu kompots | 200 | 1,201 | 0,272 | 48,951 | 203,060 |
| Kopā | |  | **30,132** | **34,916** | **121,234** | **919,708** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**10. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 10.1a | Biešu zupa ar gaļu un skābu krējumu | 300/5/15 | 4,932 | 9,515 | 23,763 | 200,411 |
| 10.2a/10.3a | Cepta vistas fileja ar kartupeļu-burkānu biezeni | 65/200 | 16,764 | 16,271 | 31,962 | 341,346 |
| 10.4a | Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti | 70 | 1,789 | 3,852 | 3,734 | 56,761 |
| 10.5a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 10.6a | Apelsīnu sulas dzēriens | 200 | 0,531 | 0,130 | 20,119 | 83,770 |
| 10.7a | Auglis (banāns) | 80 | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| Kopā | |  | **29,486** | **30,688** | **125,078** | **885,358** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas**

**10. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 10.1b | Zivju zupa | 300 | 5,320 | 4,499 | 19,106 | 138,188 |
| 10.2b/10.3b | Gaļas veltnīši ar ķimenēm un kāļu biezeni | 70/200 | 15,558 | 16,804 | 28,244 | 326,46 |
| 10.4b | Svaigu kāpostu - burkānu salāti | 100 | 1,282 | 3,745 | 7,161 | 67,476 |
| 10.5b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 10.6b | Ābolu –dzērveņu sulas dzēriens | 200 | 0,089 | 0,000 | 19,804 | 79,573 |
| 10,7b | Jogurts, 1,6% | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,380 | 100,360 |
| Kopā | |  | **30,549** | **27,968** | **119,395** | **851,497** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

5. – 12. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar  
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**I piedāvājums 6-10 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 6.diena | 7.diena | 8.diena | 9.diena | 10.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 68 | 15 | 67 | 24,3 | 52,2 | 226,5 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 153 | 90 | 0 | 251,5 | 203 | 697,5 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 200 | 36 | 140,3 | 35,7 | 44,9 | 456,9 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 230 | 59 | 166,6 | 74,45 | 220,4 | 750,45 | 500g nedēļā |
| Augļi | 15 | 110 | 0 | 130 | 80 | 335 |
| Cukurs | 20 | 7 | 19,9 | 9,8 | 6,6 | 63,3 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 0,5 | 0,7 | 0,57 | 1,3 | 1,14 | 4,21 | Līdz 0,4 g/100 g |

**II piedāvājums 6-10 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 6.diena | 7.diena | 8.diena | 9.diena | 10.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 12,5 | 85 | 60 | 72 | 69 | 298,5 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 231 | 150 | 0 | 203 | 173,5 | 757,5 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 28 | 33,8 | 0 | 27,5 | 155,3 | 244,6 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 31,2 | 28,8 | 0 | 0 | 60 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 260,5 | 131,2 | 42 | 200,65 | 194,6 | 828,95 | 500g nedēļā |
| Augļi | 0 | 159,4 | 18 | 27,8 | 0 | 205,2 |
| Cukurs | 18,8 | 20 | 18,6 | 18,2 | 10,9 | 86,5 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,025 | 0,65 | 0,80 | 0,705 | 1,26 | 4,44 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Vasaras- rudens sezonas piedāvājums**

**11. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 11.1a | Sakņu zupa ar krējumu | 200/5 | 4,036 | 6,778 | 13,507 | 131,174 |
| 11.2a/11.3a | Gulaša mērce ar vārītiem griķiem | 100/180 | 23,553 | 23,074 | 59,813 | 541,130 |
| 11.4a | Svaigu burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu | 50 | 0,718 | 2,564 | 4,989 | 45,900 |
| 11.a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 11.6a | Citronu dzēriens | 200 | 0,180 | 0,060 | 18,564 | 75,516 |
| Kopā | |  | **32,757** | **33,316** | **125,573** | **933,16** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 11. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 11.1b-11.3b | Liellopu aknas piena mērcē ar vārītiem kartupeļiem | 60/70/200 | 20,250 | 21,531 | 42,034 | 442,916 |
| 11.4b | Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu | 60 | 0,791 | 4,916 | 3,388 | 60,964 |
| 11.5b | Apelsīnu ķīselis ar pienu | 150/150 | 5,097 | 3,927 | 33,600 | 190,131 |
| 11.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 11.7b | Ābolu – dzērveņu dzēriens | 200 | 0,040 | 0,040 | 20,488 | 82,472 |
| 11.8b | Kālis | 130 | 1,560 | 0,260 | 9,360 | 46,020 |
| Kopā | |  | **29,873** | **31,094** | **123,185** | **892,223** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 12. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 12.1a | Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu | 250/35/10 | 10,719 | 11,373 | 21,960 | 233,065 |
| 12.2a | Vārīti makaroni ar sieru | 180/35 | 16,715 | 15,139 | 51,164 | 407,767 |
| 12.3a | Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu | 60 | 0,772 | 2,591 | 3,956 | 42,229 |
| 12.4a | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 12.5a | Karkadē dzēriens | 200 | 0,4 | 0,015 | 12,485 | 51,675 |
| 12.6a | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **30,926** | **29,838** | **117,935** | **863,976** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 12. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 12.1b-12.3b | Cepta zivs fileja ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem | 60/70/180 | 17,966 | 12,610 | 31,321 | 310,640 |
| 12.4b | Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 70 | 0,909 | 2,932 | 2,864 | 41,479 |
| 12.5b/12.6b | Žāvētu augļu ķīselis ar biezpiena desertu | 120/75 | 7,359 | 14,815 | 47,840 | 354,126 |
| 12.7b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 12.8b | Upeņu morss | 200 | 0,400 | 0,000 | 16,359 | 67,036 |
| 12.9b | Auglis (ābols) | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| Kopā | |  | **28,904** | **31,597** | **121,434** | **885,721** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 13. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 13.1a | Cāļu aknu un grūbu kotletes | 125 | 12,829 | 17,213 | 18,368 | 279,699 |
| 13.2a | Kartupeļu biezenis | 200 | 4,377 | 4,750 | 27,330 | 169,573 |
| 13.3a | Gurķu – tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,468 | 2,565 | 1,499 | 30,947 |
| 13.4a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 13.5a | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 150/150 | 6,335 | 3,95 | 41,12 | 225,37 |
| 13.6a | Auglis (banāns) | 70 | 1,050 | 0,070 | 14,700 | 63,630 |
| Kopā | |  | **29,329** | **29,388** | **131,717** | **908,659** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 13. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 13.1b | Siera - dārzeņu zupa | 250 | 7,894 | 10,247 | 14,858 | 183,227 |
| 13.2b | Vistas gaļas plovs | 250 | 16,600 | 17,393 | 51,289 | 428,095 |
| 13.3b | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 1,478 | 2,802 | 1,899 | 38,720 |
| 13.4b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 13.5b | Zemeņu kompots | 220 | 0,044 | 0,000 | 13,666 | 54,842 |
| 13.6b | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **30,806** | **31,672** | **122,762** | **899,314** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 14. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 14.1a | Zivju zupa ar dārzeņiem | 250 | 5,964 | 3,713 | 19,245 | 134,249 |
| 14.2a | Cūkgaļas plovs | 250 | 18,225 | 22,515 | 59,000 | 511,535 |
| 14.3a | Vitamīnu salāti | 100 | 1,112 | 5,152 | 6,336 | 76,176 |
| 14.4a | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 14.5a | Zemeņu kompots | 200 | 0,400 | 0,200 | 21,114 | 87,856 |
| Kopā | |  | **27,501** | **31,91** | **121,715** | **884,066** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 14. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 14.1b-14.3b | Cūkgaļas kotlete piena mērcē ar vārītiem griķiem | 70/70/150 | 22,416 | 20,138 | 61,672 | 517,593 |
| 14.4b | Burkānu - redīsu salāti ar eļļu | 60 | 0,680 | 3,653 | 2,714 | 46,454 |
| 14.5b | Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci | 120/80 | 3,377 | 7,292 | 32,855 | 210,552 |
| 14.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 14.7b | Citronu dzēriens | 200 | 0,180 | 0,060 | 18,564 | 75,516 |
| Kopā | |  | **28,788** | **31,563** | **130,12** | **919,835** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 15. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 15.1a | Skābeņu zupa ar olu un krējumu | 300/5/10 | 5,360 | 9,128 | 21,655 | 190,213 |
| 15.2a/15.3a | Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni | 70/200 | 15,992 | 18,509 | 40,345 | 391,924 |
| 15.4a | Lapu – tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0,556 | 3,086 | 4,456 | 47,822 |
| 15.5a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 15.6a | Jogurts, 1,6% | 150 | 5,400 | 2,400 | 6,750 | 70,200 |
| 15.7a | Auglis (žāvētas aprikozes) | 35 | 1,820 | 0,000 | 19,250 | 84,280 |
| Kopā | |  | **33,398** | **33,963** | **121,156** | **923,879** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Vasaras- rudens sezonas 15. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 15.1b-15.3b | Zivju frikadeles ar tomātu mērci un vārītiem rīsiem | 70/80/150 | 17,431 | 24,135 | 56,726 | 513,836 |
| 15.4b | Svaigu kāpostu un ābolu salāti ar eļļu | 60 | 0,593 | 3,815 | 4,524 | 54,800 |
| 15.5b | Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām | 150/40 | 6,270 | 3,209 | 32,083 | 182,290 |
| 15.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 15.7b | Vīnogu sulas dzēriens | 200 | 0,390 | 0,000 | 17,940 | 73,320 |
| Kopā | |  | **26,819** | **31,579** | **125,588** | **893,966** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

5. – 12. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**I piedāvājums 11-15 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 11.diena | 12.diena | 13.diena | 14.diena | 15.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 73 | 40 | 50 | 88,8 | 6 | 257,8 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 60 | 130 | 175 | 113 | 247 | 725 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 20 | 10 | 184,8 | 0 | 191 | 405,8 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 35 | 0 | 0 | 15 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 146, | 87 | 32,5 | 144,8 | 69,35 | 479,65 | 500g nedēļā |
| Augļi | 0 | 130 | 85 | 54 | 35 | 304 |
| Cukurs | 20 | 13,5 | 20 | 20 | 3 | 76,5 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,5 | 1,17 | 0,82 | 1,2 | 0,50 | 5,19 | Līdz 0,4 g/100 g |

**II piedāvājums 11-15 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 11.diena | 12.diena | 13.diena | 14.diena | 15.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 68 | 15 | 67 | 22,5 | 52,2 | 224,7 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 153 | 90 | 0 | 251,5 | 203 | 697,5 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 200 | 236 | 140,3 | 35,7 | 44,9 | 656,9 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 230 | 79 | 166,6 | 103 | 154,94 | 733,54 | 500g nedēļā |
| Augļi | 15 | 110 | 0 | 130 | 80 | 335 |
| Cukurs | 20 | 12,5 | 19,8 | 9,8 | 6,6 | 68,7 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 0,5 | 0,7 | 5,7 | 1,3 | 1,14 | 9,34 | Līdz 0,4 g/100 g |

**Ziemas-pavasara sezonas piedāvājums**

**16. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 16.1a | Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti | 250/15 | 5,967 | 6,216 | 12,157 | 128,436 |
| 16.2a | „Slinkie” kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu | 300/30 | 16,035 | 24,727 | 48,170 | 479,363 |
| 16.3a | Tomāti, svaigi | 50 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 10,700 |
| 16.4a | Auglis (apelsīni) | 150 | 1,350 | 0,300 | 12,150 | 56,700 |
| 16.5a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 16.6a | Kefīrs, 2% | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| Kopā | |  | **34,172** | **36,183** | **112,077** | **910,639** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 16. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 16.1b/16.2b | Cūkgaļa saldskābā mērcē ar vārītiem kartupeļiem | 60/90/150 | 19,376 | 19,530 | 32,135 | 381,811 |
| 16.3b | Svaigu tomātu salāti ar eļļu | 50 | 0,545 | 3,097 | 1,792 | 37,221 |
| 16.4b | Burkānu ķīselis ar pienu | 160/200 | 7,194 | 5,165 | 54,655 | 293,878 |
| 16.5b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 16.6b | Ābolu sulas dzēriens | 200 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| 16.7b | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **29,9** | **28,602** | **129,677** | **895,86** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 17. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 17.1a | Veģetārā biešu zupa ar krējumu | 250/20 | 3,800 | 10,185 | 22,845 | 198,245 |
| 17.2a | Zivju kotlete | 85 | 14,701 | 9,730 | 14,774 | 205,470 |
| 17.3a/17.4a | Vārīti kartupeļi ar piena mērci | 200/50 | 5,262 | 2,542 | 34,633 | 182,454 |
| 17.5a | Burkānu – apelsīnu salāti | 50 | 0,525 | 3,064 | 4,027 | 45,778 |
| 17.6a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 17.7a | Rabarberu kompots | 200 | 0,26 | 0,19 | 12,36 | 52,19 |
| 17.8a | Auglis (ābols) | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| Kopā | |  | **29,258** | **27,431** | **128,119** | **876,377** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 17. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 17.1b | Zivju zupa | 250 | 5,939 | 3,708 | 19,204 | 133,940 |
| 17.2b | Sāļais rīsu - biezpiena sacepums ar krējumu | 235/30 | 16,645 | 19,789 | 47,361 | 434,124 |
| 17.3b | Burkānu salāti ar rozīnēm | 70 | 0,884 | 3,593 | 14,777 | 94,978 |
| 17.4b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 17.5b | Kefīrs, 2 % | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| 17.6b | Auglis (ābols) | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| Kopā | |  | **34,178** | **32,81** | **129,822** | **951,282** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 18. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 18.1a | Gurķu zupa ar frikadelēm un krējumu | 250/25/5 | 7,909 | 11,561 | 22,118 | 223,98 |
| 18.2a | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem | 300 | 16,163 | 17,095 | 56,274 | 443,603 |
| 18.3a | Ābolu un biešu salāti | 50 | 0,360 | 1,255 | 8,388 | 46,287 |
| 18.4a | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 18.5a | Kefīrs 2% | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| 18.6a | Burkāns | 50 | 0,650 | 0,050 | 3,600 | 17,450 |
| Kopā | |  | **32,882** | **34,291** | **115,4** | **901,57** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 18. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 18.1b | Sautējums "Mājas gaumē" ar krējumu | 300/20 | 17,374 | 27,712 | 30,159 | 439,542 |
| 18.2b | Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu | 100 | 0,886 | 2,130 | 2,956 | 34,538 |
| 18.3b | Rudzu maizes ķīselis ar pienu | 150/180 | 7,329 | 5,064 | 47,064 | 263,148 |
| 18.4b | Saldskābmaize | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,250 |
| 18.5b | Karkadē dzēriens | 170 | 0,340 | 0,013 | 11,885 | 49,014 |
| Kopā | |  | **27,729** | **35,249** | **108,084** | **860,492** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 19. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 19.1a | Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu | 250/10 | 8,309 | 7,209 | 24,502 | 196,125 |
| 19.2a/19.3a | Cūkgaļas karbonāde ar dārzeņu ragu | 70/250 | 17,484 | 21,254 | 29,195 | 378,000 |
| 19.4a | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 50 | 1,903 | 3,025 | 2,018 | 42,905 |
| 19.5a | Saldskābmaize | 60 | 3,600 | 0,660 | 32,040 | 148,500 |
| 19.6a | Ābolu-ķiršu dzēriens | 200 | 0,08 | 0,0 | 20,54 | 82,48 |
| 19.7a | Auglis (arbūzs) | 150 | 1,05 | 0,3 | 13,2 | 59,7 |
| Kopā | |  | **32,426** | **32,448** | **121,495** | **907,71** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 19. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 19.1b/19.2b | Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un makaroniem | 45/45/150 | 20,973 | 22,070 | 47,239 | 471,481 |
| 19.3b | Biešu un marinētu gurķu salāti | 70 | 0,889 | 3,809 | 6,258 | 62,867 |
| 19.4b/19.5b | Piena ķīselis ar sulas mērci | 140/100 | 3,651 | 3,164 | 40,992 | 207,043 |
| 19.6b | Rudzu maize | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| 19.7b | Sarkano jāņogu dzēriens | 200 | 0,200 | 0,000 | 12,400 | 50,400 |
| 19.8b | Burkāns | 60 | 0,780 | 0,060 | 4,320 | 20,940 |
| Kopā | |  | **28,628** | **29,523** | **125,524** | **882,451** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 20. diena I piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 20.1a/20.2a | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar vārītiem kartupeļiem | 60/90/200 | 18,313 | 25,345 | 39,728 | 460,269 |
| 20.3a | Burkānu - redīsu salāti ar krējumu | 100 | 1,328 | 2,588 | 6,664 | 55,260 |
| 20.4a/20.5a | Biezpiena masa ar rozīnēm un sulas mērci | 80/100 | 7,965 | 7,928 | 30,353 | 224,546 |
| 20.6a | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 20.7a | Dzēriens ar citronu | 200/10 | 0,070 | 0,060 | 0,320 | 2,100 |
| 20.8a | Auglis (bumbieris) | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| Kopā | |  | **32,466** | **37,151** | **118,115** | **936,605** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

**Ziemas-pavasara sezonas 20. diena II piedāvājums**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.\_\_\_ | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| 20.1b | Zaļo zirnīšu zupa | 250 | 3,975 | 4,303 | 14,844 | 114,003 |
| 20.2b- 20.4b | Cepta vistas fileja ar vārītiem griķiem un saldā krējuma mērci | 60/160/50 | 23,258 | 21,881 | 55,110 | 510,397 |
| 20.5b | Burkānu salāti | 50 | 0,605 | 3,044 | 3,847 | 45,198 |
| 20.6b | Rudzu maize | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,44 |
| 20.7b | Citronu dzēriens | 200 | 0,180 | 0,060 | 18,564 | 75,516 |
| 20.8b | Auglis (ābols) | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| Kopā | |  | **32,728** | **31,008** | **131,845** | **937,354** |
| Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | ***21 - 36*** | ***28 - 37*** | ***105 - 132*** | ***840 - 960*** |

5. – 12. klašu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar   
MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172

**I piedāvājums 16-20 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 16.diena | 17.diena | 18.diena | 19.diena | 20.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 60 | 70 | 28,5 | 0 | 70 | 228,5 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 50 | 306,7 | 75 | 150 | 206,7 | 788,4 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 230,5 | 65 | 205 | 10 | 21 | 531,5 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 5 | 0 | 0 | 0 | 45 | 50 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 328 | 132,5 | 179 | 188 | 76 | 903,5 | 500g nedēļā |
| Augļi | 150 | 180 | 30 | 158 | 130 | 538 |
| Cukurs | 0 | 10,5 | 6 | 10 | 20 | 46,5 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 1,7 | 1,15 | 1,2 | 1,1 | 0,8 | 5,95 | Līdz 0,4 g/100 g |

**II piedāvājums 16-20 dienām**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Produktu nosaukums | 16.diena | 17.diena | 18.diena | 19.diena | 20.diena | Vidēji nedēļā  produkti, g | MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas |
| Produktu neto svars vienam izglītojamam, g | | | | |
| Liesa gaļa vai zivs fileja | 85 | 15 | 15 | 67 | 56,3 | 238,3 | 200g nedēļā |
| Kartupeļi | 150 | 90 | 153 | 0 | 69 | 462 | 450g nedēļā |
| Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti | 200 | 35,4 | 200 | 126 | 15 | 576,4 | 250g nedēļā |
| Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) | 0 | 54 | 0 | 0 | 0 | 54 | 50g nedēļā |
| Dārzeņi | 186,2 | 92,9 | 220 | 136 | 91,3 | 726,4 | 500g nedēļā |
| Augļi | 144,4 | 110 | 15 | 0 | 80 | 349,4 |
| Cukurs | 19,2 | 5,25 | 20 | 19,9 | 18,5 | 82,85 | 20 g pusdienās |
| Sāls | 0,65 | 0,70 | 0,5 | 0,37 | 1,17 | 3,39 | Līdz 0,4 g/100 g |