

1. – 4. klases

EDIENKARTE

2.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
2.1a/2.2a/2.3a	Cept1 zivs filejas pirkstiņi ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem(milti)	60/70/180	17,966	12,61	31,32	310,64
2.4	Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	0,779	2,513	2,455	35,554
2.5/2.6	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu (milti)	100/100	4,93	9,93	32,03	237,26
2.8a	Upeņu sulas dzēriens	200	0,4	0,00	16,29	66,77
2.9	Rudzu maize	35	2,135	0,42	14,35	69,72
Kopā			26,21	25,47	96,45	719,94
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

3.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr,____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
2.1a	Zaļo zirnīšu zupa	250	3,98	4,03	14,83	114,0
2.2b/2.3a/2.4a	Cepta vistas fileja ar vārītiem griķiem un saldā krējuma mērci (milti, olas)	50/150/50	19,15	18,88	49,11	465,2
2.5a	Burkānu salāti	50	0,605	3,04	3,85	45,2
2.6a	Rudzu maize	35	2,135	0,42	14,35	69,72
2.7a	Citronu dzēriens	200	0,18	0,06	18,56	75,52
Kopā			22,82	30,44	89,47	769.64
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. klases

4.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
5.1b	Boršcs ar kartupeļiem un krējumu	250/10	2,365	7,643	17,253	147,253
5.2b	Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku	200	16,28	14,48	32,37	324,93
5.3b	Svaigu gurķis	50	0,459	2,542	5,138	45,264
5.4b	Saldskābmaize	60	9.6	0,66	32.04	148.5
7.7b	Ābolu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	14,430	58,240
Kopā			28.38	25.32	101.19	724,18
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

5.04.

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 putrainiem un krējumu	200/10	3,552	5,557	16,874	131,717
1.2/1.3	Kotlete ar kartupeļu biezeni (piens, milti, olas)	60/150	16,656	18,312	25,628	333,944
1.4	Svaigu burkānu salāti ar eļļu	50	0,59	2,54	5,74	48,16
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			22,46	27,21	94,58	713,14
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. klases

6.04.

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	Plovs	200	13,279	13,914	41,031	342,476
3.3	Marinēts gurķis	70	1,478	2,802	1,899	38,72
3.4	Rudzu maize	70	4.27	0,840	28.7	139.44
3.5	Zemeņu kompots	200	0,040	0,000	12,424	49,856
Kopā			26,98	27.8	98.91	753.72
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. – 4. klases

9.04.

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 (milti)	30/30/100	13,982	14,714	31,493	334,320
8.3	Ķīnas kāpostu, tomātu salāti ar eļļu	50	0,635	2,721	4,470	44,905
8.4	Ābolu uzpūtenis ar pienu (milti)	100/100	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
Kopā			23,572	29,535	94,61	722,96
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

10.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
9.1	Vistas, makaronu zupa (milti)	250	6,55	10,01	13,35	169,68
9.2	Sakņu sautējums ar gaļu	200	14,69	17,71	13,23	310,51
9.3	Balto redīsu salāti	50	0,48	2,54	2,52	34,92
9.4	Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,315	69,720
9.5	Žāvētu augļu komposts	200	1,2	0,27	48,95	203,06
Kopā			25,05	30,95	92,37	787,89
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. klases

11.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
10.1	Biešu zupa ar krējumu	250/7	4,110	7,929	13,33	133,02
4.2b	Biezpiena plācenīši ar krējumu	150/25	13,72	15,56	33,27	382,45
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			21,7	24,12	97,83	741,68
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

12.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
6.1	Piena zupa ar makaroniem	200	6,15	5,85	20,65	159,61
5.1/5.2/5.3	Maltās gaļas mērcē ar vārītiem griķiem (milti, krējums)	70/50/100	18,964	18,418	45,268	422,693
14.4b	Burkānu - redīsu salāti ar eļļu	60	0,680	3,653	2,714	46,454
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			27,56	28,4	101,51	773,99
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

1. – 4. klases

13.04.

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	Tefteli mērcē ar kartupeļu - spinātu biezeni (milti, krējums)	80/150	14,153	22,57125	29,023	395,833
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
Kopā			23,631	29,04825	99,321	718,36
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. klases

16.04.

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 (milti, krējums)	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	Apelsīni sulas dzēriens	200	0,08	0,00	20,54	82,48
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

17.04.

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	7,31	158,511
15.2	Kotletes ar biezpienu (milti, krējums)	80	12,94	12,96	33,513	196,92
13.2	Kartupeļu biezenis (piens)	150	3,283	3,563	20,498	127,180
15.4	Ķīnas kāpostu, 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 (ābols)	70	0,28	0,28	6,86	33,6
Kopā			24,05	28,92	104,93	707,07
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. klases

18.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
12.1	Maltās gaļas zupa ar krējumu	200/8	6,77	9,5936	17,02	181,49
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
Kopā			24,88	26,41	91,46	703,01
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

19.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
14.1	Piena zupa ar makaroniem	200	6,15	5,85	20,65	159,61
14.2	Cūkgaļas plovš	200	14,580	18,012	47,200	409,228
14.3	Marinēts gurķis	50	0,559	2,576	3,168	38,088
14.4	Saldskābmaize	30	1,800	0,330	16,020	74,240
14.5	Zemeņu kompots	200	0,4	0,200	21,11	87,85
Kopā			23,49	26,97	108,15	769,02
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. klases

20.04.

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 putrainiem un krējumu	250/10	3,552	5,557	16,874	164,65
1.2/1.3	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni (piens, milti)	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 (ābols)	100	0.4	0,80	9.8	48,00
Kopā			22,34	26,7	93,43	711,76
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

,0

1. – 4. klases

23.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. ___	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
	Zirņu zupa	250	8,81	5,46	22,76	176,99
18.2	Cūkgaļa krējuma mercē ar vārītiem makaroniem (milti)	50/50/150	13,41	18,34	37,70	368,19
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
19.6	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	00	20,54	82,48
Kopā			24,46	25,39	105,41	748,2
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700-800

24.04.

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	Cepta zivs filejas pirkstiņi (milti, ola)	80	15,77	9,91	4,664	170,85
17.3/17.4	Vārīti kartupeļi ar piena mērci (krējums)	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 komposts	200	0,26	0,19	12,36	52,19
17.8	Auglis (ābols)	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Kopā			27,95	26,71	97,78	743,24
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. klases

25.04.

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
2.2b/3b/2.4b	Cepta vistas fileja ar griķiem un saldā krējuma mērci (milti, ola)	50/130/50	19,34	19,36	45,64	434,19
19.4	Kīnas 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	Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,08	0,0	20,54	82,48
Kopā			29,59	28,48	103,82	790,72
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 – 110	700-800

26.04.

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 (milti)	47/33/150	12,575	16,915	29,199	319,331
20.3	Redīsu, gurķu salāti ar krējumu	100	1,328	2,588	5,666	51,268
20.4/20.5	Biezpiena masa ar svaigu zemeņu mērci	80/100	7,965	7,928	30,353	224,546
20.6	Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,350	69,720
20.7a	Upeņu kompots	200	0.26	0.19	12.36	52.19
Kopā			24,24	26,83	108.68	717.06
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. klases

27.04.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. kcal
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
	Skābu kāpostu zupa	250/5	9.1	9.76	4.27	140.96
	Vārīti cīsiņi	75	10,95	5,57	12,71	116.5
13.2, 17.4	Kartupeļu biezenis, piena mērce	150/50	4,59	8.23	25,00	249.49
13.3	Svaigu gurķu, tomātu salāti ar eļļu	50	0,39	2,14	1,25	25,79
13.4	Rudzu maize	35	2,14	0,42	14,32	69,72
3.5a	Dzērveņu kompots	220	0,44	00	13,67	54,84
1.7	Auglis (banāns)	80	1,2	0,08	16,8	72,72
Kopā			28.81	26.32	88.02	730.02
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-30	24-31	88 - 110	700- 800