

## 1. ĒDIENKARTE no 1. līdz 4. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Dārzeņu zupa ar krējumu	150/5	1,740	4,100	6,260	66,000	A07
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	14,980	14,390	32,780	327,000	A01
	Skābētu kāpostu salāti	50	0,730	3,100	2,700	44,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>18,690</b>	<b>21,870</b>	<b>61,450</b>	528,000	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80/150	13,900	14,200	25,500	293,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti	60	2,400	1,400	3,800	44,000	
	Putukrējums ar ogu ķīseli	40/120	1,500	12,100	23,500	211,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Kopā		<b>18,940</b>	<b>27,980</b>	<b>61,440</b>	593,000	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Gurķu zupa ar krējumu	150/5	5,440	5,000	9,660	110,000	A01, A07
	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	80/100	14,500	13,400	37,600	333,000	A01,A07
	Biešu-svaigu kāpostu salāti	60	1,000	3,100	5,100	51,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>22,180</b>	<b>21,780</b>	<b>72,070</b>	585,000	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Borščs ar krējumu	150/5	3,740	5,400	8,360	95,000	A07
	Vistas gaļas mērce ar rīsiem un dārzeņiem	80/130	17,400	15,300	43,900	390,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>23,590</b>	<b>25,810</b>	<b>77,090</b>	642,000	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	150/5	2,880	4,480	4,700	73,000	A01
	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	60/180	11,600	18,900	29,500	342,000	A01, A03, A07
	Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu	60	1,100	2,500	2,800	39,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>16,820</b>	<b>26,160</b>	<b>56,710</b>	545,000	
	Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	57,6	50	61,4	65	38	272
225g nedēļā	Kartupeļi	18,8	150	45	14,3	155,3	383,4
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	54,3	15	37	47,8	159,1
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	77,6	54,5	87	71,9	79,7	370,7
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	50,7	50	24	80	49	253,7
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	4	8	4,2	6,3	4,8	
0,4 g uz 100g	Sāls	1	0,6	0,9	1,15	1,3	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

no 27.11.2023.

2. ĒDIENKARTE no 1. līdz 4. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	4,840	3,300	11,200	92,000	A01
	Maltās gaļas mērce ar griķiem	80/100	14,300	14,800	36,700	341,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60	0,900	3,600	3,800	49,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			21,280	21,980	71,410	573,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Mājas soļanka ar krējumu	200/10	5,400	6,300	7,500	113,000	A07
	Apcepti kartupeļi ar krējumu	150/15	3,600	11,500	23,800	217,000	A07
	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	60	2,100	7,400	2,900	94,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Skolas auglis (ābols)	100	0,300	0,600	11,400	54,000	
Kopā			12,900	26,100	67,470	580,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Plovs ar cūkgaļu	150	17,100	20,800	27,000	367,000	A01
	Gurķu ripiņas	50	0,300	0,200	1,400	28,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
sk	Debesmannā ar pienu	80/150	4,600	3,900	28,300	167,000	A01, A07
Kopā			23,140	25,180	65,340	607,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	150/5	7,800	4,800	13,500	127,000	A07
	Malts cūkgaļas rullītis ar kartupeļu biezeni	60/180	14,900	23,900	32,600	416,000	A01,A03, A07
	Biešu-ķiploku salāti	60	0,920	3,660	5,480	57,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			24,860	32,640	71,290	691,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	150/5	4,300	4,000	9,500	90,000	A07
	Vistas gabaliņi saldskābajā mērcē ar makaroniem	80/150	20,400	14,900	46,700	407,000	A01,A07
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,580	3,870	2,880	49,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			26,520	23,050	78,790	637,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	61,8	10	57,8	60	57	246,6
225g nedēļā	Kartupeļi	50	182	0	177,5	40	449,5
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	50	25	150	53,6	5	283,6
		papildus 2x "skolas piens"					400
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	76,1	32,2	60,2	102,6	69,1	340,2
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	60	160	50	0	60	330
		papildus 2x "skolas auglis"					200
10 g	Cukurs	4,7	5,5	5	3,8	4,6	
0,4 g uz 100g	Sāls	1,05	0,9	0,2	1	0,9	

## APSTIPRINU

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	150/5	1,150	4,800	8,050	80,000	A07
	Boloņas mērce ar makaroniem	80/150	17,800	16,600	45,800	411,000	A01,A07
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	60	0,900	3,600	3,800	49,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>21,090</b>	<b>25,280</b>	<b>77,360</b>	<b>631,000</b>	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Pupiņu zupa ar krējumu	150/5	7,500	4,900	13,800	117,000	
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar kartupeļiem	80/150	12,900	11,300	25,100	257,000	
	Ķīnas kāpostu salāti eļļā	60	1,600	5,500	2,100	70,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			<b>23,240</b>	<b>21,980</b>	<b>60,710</b>	<b>535,000</b>	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļa karija mērcē ar rīsiem	80/130	16,600	12,000	37,400	329,000	A01,A07
	Burkānu-ķirbju salāti	60	0,500	1,900	3,600	34,000	
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	40/120	3,400	7,700	33,900	220,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
Kopā			<b>21,640</b>	<b>21,880</b>	<b>83,540</b>	<b>628,000</b>	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	150/5	5,000	6,000	6,700	103,000	A07
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	180/50	9,500	18,100	26,900	311,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0,800	3,100	4,900	53,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			<b>16,540</b>	<b>27,480</b>	<b>58,210</b>	<b>558,000</b>	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	3,770	3,510	6,110	77,000	A01, A03
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	60/80/30	14,800	15,900	38,600	364,000	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu-burkānu salāti	60	0,900	3,700	3,200	53,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Kopā		<b>20,710</b>	<b>23,390</b>	<b>67,620</b>	<b>585,000</b>	
	Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	58,8	53	60	50	53	274,8
225g nedēļā	Kartupeļi	40	153	0	180,3	24	397,3
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	13	72	37,8	39,8	167,6
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	94,1	28,4	0	90	38,4	250,9
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	60	60	60	0	60	240
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	5,1	4,1	10	3,8	4	
0,4 g uz 100g	Sāls	1,4	0,9	0,7	0,7	1,3	