

## 1. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

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	5,900	6,900	6,400	114,000	A03, A07
	Makaroni ar sieru un tomātu mērce	200/30/30	17,400	11,400	57,500	417,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,200	4,800	5,100	66,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,800	82,000	
Kopā			<b>26,85</b>	<b>23,330</b>	<b>101,050</b>	736,000	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltā gaļa krējuma mērcē ar kartupeļiem	100/220	18,000	17,700	36,800	389,000	A01,A07
	Svaigu dārzeņu salāti	100	1,300	3,200	4,100	56,000	
	Putukrējums ar upeņu ķīseli	50/130	1,700	15,100	26,600	253,000	A07
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
Kopā			<b>23,250</b>	<b>36,230</b>	<b>79,750</b>	755,000	

## 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	5,400	5,000	9,700	111,000	A01, A07
	Vistas gaļas mērce ar rīsiem un dārzeņiem	100/180	23,500	19,500	65,100	540,000	A01, A07
	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80	2,500	3,400	3,000	58,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,800	82,000	
Kopā			<b>33,750</b>	<b>28,130</b>	<b>109,850</b>	848,000	

## 4. 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
	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	80/250	19,300	27,500	41,000	498,000	A01, A03, A07
	Burkānu-sēkliņu salāti	80	1,200	5,000	4,100	66,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,800	82,000	
Kopā			<b>27,150</b>	<b>36,730</b>	<b>86,650</b>	793,000	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar rīsiem un krējumu	150/5	6,500	5,900	9,900	118,000	A01,A07
	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	100/150	19,000	16,900	55,600	456,000	A01,A07
	Biešu-ķiploku salāti	100	1,500	6,100	9,100	95,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,800	82,000	
Kopā			<b>29,350</b>	<b>29,130</b>	<b>106,650</b>	808,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	25	60	70	74,1	68	297,1
225g nedēļā	Kartupeļi	15	220	45	239,8	0	519,8
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	35	57,9	45	57,5	20	215,4
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	24,8	53,1	72,1	66,7	146,3	363
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	80	100	80	80	0	340
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
20 g	Cukurs	8,35	16,1	7,8	9	9,5	
2 g	Sāls	0,5	0,9	0,6	1,7	1	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 17.10.2022.

## 2. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	6,500	4,500	14,900	122,000	A01
	Maltās gaļas mērce ar griķiem	120/150	21,500	22,100	55,000	512,000	A01, A07
	Skābētu kāpostu salāti	60	0,870	3,720	3,240	53,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>31,22</b>	<b>30,550</b>	<b>105,150</b>	826,000	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Mājas soļanka ar krējumu	250/10	7,600	10,200	9,200	165,000	A07
	Sēņu mērce ar kartupeļiem	100/200	7,600	12,100	33,900	306,000	A01, A07
	Ķīnas kāpostu salāti	100	2,660	9,220	3,580	117,000	
	Rudzu maize	30	2,700	0,270	14,700	68,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>20,660</b>	<b>31,790</b>	<b>81,140</b>	738,000	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Plovs ar cūkgaļu	200	19,760	17,690	38,200	396,000	
	Svaigu kāpostu salāti	100	1,520	6,030	6,380	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Jāņogu ķīselis ar putukrējumu	130/50	1,250	15,790	23,430	242,000	A07
Kopā			<b>24,780</b>	<b>39,740</b>	<b>80,260</b>	777,000	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	150/5	4,410	4,780	5,310	81,000	A07
	Malts cūkgaļas rullītis ar kartupeļu biezeni	80/250	19,950	29,970	45,260	563,000	A01,A03, A07
	Biešu salāti	80	1,230	4,880	7,300	76,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>27,940</b>	<b>39,860</b>	<b>89,880</b>	859,000	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	150/5	1,150	4,800	8,050	80,000	A07
	Makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	250	20,830	15,470	46,770	416,000	A01,A07
	Burkānu salāti	100	0,960	6,440	4,810	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>25,290</b>	<b>26,940</b>	<b>91,640</b>	717,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>	

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					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	61,8	10	77	69	65	282,8
225g nedēļā	Kartupeļi	50	240	0	238,1	40	568,1
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	35	45	57,5	37	174,5
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	76,1	55,6	86,4	126	69,1	413,2
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	60	100	100	0	100	360
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
20 g	Cukurs	10,6	12,2	17,4	10	10,8	
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	1,5	1,8	1	1,3	0,95	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 03.10.2022.

## 3. ĒDIENKARTE

5.-9. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Dārzeņu zupa	150	1,600	3,100	6,100	56,000	
	Boloņas mērce ar makaroniem	100/200	21,400	20,500	59,100	516,000	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,500	6,000	6,400	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>26,850</b>	<b>29,830</b>	<b>103,610</b>	<b>793,000</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Pupiņu (vai zirņu) zupa ar krējumu	150/5	7,500	4,900	13,800	117,000	
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar kartupeļiem	100/200	16,300	14,100	33,300	330,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	100	2,700	9,200	3,600	117,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>28,850</b>	<b>28,430</b>	<b>82,710</b>	<b>703,000</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	150/5	2,800	4,500	4,700	73,000	
	Vistas gaļa karija mērcē ar rīsiem	100/180	22,000	14,800	54,300	446,000	A01,A07
	Burkānu salāti	100	1,000	6,400	4,800	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>28,150</b>	<b>25,930</b>	<b>95,810</b>	<b>740,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Bošcs ar krējumu	150/5	3,700	5,400	8,400	95,000	A07
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	80/150/50	21,300	21,800	67,500	559,000	A01,A03,A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100	1,500	6,000	6,400	82,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>28,850</b>	<b>33,430</b>	<b>114,310</b>	<b>875,000</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Zivju zupa ar krējumu	150/5	2,600	4,500	5,300	74,000	A04, A07
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	250/60	12,100	23,500	36,900	412,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	100	1,400	5,100	8,200	88,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Sulas dzēriens	200	0,100	0,000	19,760	82,000	
Kopā			<b>18,450</b>	<b>33,330</b>	<b>82,410</b>	<b>713,000</b>	
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</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					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	67,2	65	70	69	40	311,2
225g nedēļā	Kartupeļi	18,8	203	0	14,3	240,4	476,5
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	10	40	54,4	57,6	162
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	78,7	32,8	54,9	66,1	129,4	361,9
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	100	100	100	100	0	400
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
2 g	Sāls	1,2	1	1,2	1,4	1,3	
20 g	Cukurs	11	10,3	10	12,5	10,5	

Sagatavots: SIA "Liče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 10.10.2022.