

ĒDIENKARTES

10 dienu ēdienkartes 1. līdz 4. kl. izglītojamiem 2. brokastis, pusdienas

1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2. brokastis																	
S-43	Zaļo zirnīšu un olu salāti	70	5,76	6,83	5,49	160,16	54,01	22,89	6,02	91,59	1,08	0,07	0,07	0,16	0,28	3,17	101,44
	Rupjmaize	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
Dz-17	Kumelišu tēja ar cukuru	200	0,40	0,12	5,04	10,88	40,56	53,78	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	21,94
2. brokastis kopā			7,66	7,31	24,63	327,94	165,67	85,07	35,86	142,41	3,29	0,08	0,12	0,20	0,61	3,17	184,58
Pusdienas																	
Z -1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	250/15/10	7,52	8,83	16,11	295,36	448,60	56,95	27,46	108,76	1,13	0,09	0,25	0,11	2,78	32,33	169,12
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	0,00	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,2
BO-9	Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu	180/20	17,90	17,07	42,82	313,29	560,31	112,92	22,11	239,58	1,79	0,07	0,15	0,29	2,24	26,56	394,30
S-17	Vitamīnu salāti	80	0,70	4,20	6,50	77,16	158,48	23,77	7,38	20,67	0,22	0,12	0,03	0,03	0,42	32,61	63,03

Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	0,40	0,40	8,80	2,40	1,20	35,92	18,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	52,80	40,80
<i>Pusdienas kopā</i>			28,02	30,85	88,33	845,10	1239,69	237,96	88,83	414,31	3,59	0,27	0,48	0,45	5,77	144,3	728,45
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			35,68	38,16	112,96	1173,0	1405,36	323,03	124,7	556,72	6,88	0,35	0,6	0,65	6,38	147,5	913,03

2.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2. brokastis																	
S-24	Tomātu un siera salāti	100	6,32	7,87	5,45	262,63	208,89	167,89	13,84	209,29	0,32	0,33	0,05	0,13	0,60	9,14	114,96
	Rupjmaize	25	1,25	0,30	11,75	130,75	59,25	7,00	11,50	37,75	0,38	0,00	0,04	0,02	0,17	0,00	51,00
Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	0,05	0,08	4,49	4,66	16,75	26,11	4,68	1,81	0,03	0,00	0,00	0,01	0,02	3,49	18,94
2.brokastis kopā			7,62	8,25	21,69	398,04	284,89	201,00	30,02	248,85	0,73	0,33	0,09	0,15	0,79	12,62	184,90
Pusdienas																	
G -1	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/34/ 50	17,69	14,69	51,19	251,77	404,50	31,35	54,54	158,21	1,65	0,20	0,34	0,13	2,74	41,21	402,63
S-1	Kāpostu un burkānu salāti	80	0,86	5,25	7,28	113,64	186,26	32,18	9,21	23,80	0,26	0,24	0,03	0,03	0,53	20,23	75,34
D-1	Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	100/ 150	4,47	3,95	35,01	81,56	328,05	193,04	5,59	145,74	0,52	0,04	0,07	0,24	0,32	4,65	192,67
Dz-16	Ūdens ar jāņogām un	200	0,08	0,07	0,79	4,07	17,31	25,92	4,80	2,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	6,41	3,60

	upenēm																
SD-3	Burkāni	80	0,64	0,32	7,44	52,8	205,6	28,8	8,3	23,2	0,3	0,6	0,0	0,0	0,8	4,3	31,2
<i>Pusdienas kopā</i>			23,74	24,28	101,71	503,84	1141,7	311,28	82,45	353,40	2,75	1,08	0,48	0,43	4,40	76,76	705,44
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			31,36	32,53	123,4	901,88	1426,6	512,28	112,5	602,25	3,48	1,41	0,57	0,58	5,19	89,38	890,34

3.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
BO-11	Biezpiens ar gurķiem	60	6,14	6,16	1,42	66,16	78,34	72,05	9,94	86,53	0,27	0,05	0,02	0,11	0,21	3,24	86,14
	Saldskābmaize	25	1,75	0,80	12,35	106,00	50,25	11,08	8,65	32,00	0,18	0,00	0,02	0,02	0,19	0,00	62,75
Dz-21	Karstais upēņu dzēriens	200	0,12	0,08	9,80	3,60	1,80	21,60	3,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,60
2.brokastis kopā			8,01	7,04	23,57	175,76	130,39	104,72	22,19	118,53	0,45	0,05	0,04	0,13	0,40	3,24	189,49
Pusdienas																	
Z-2	Zirņu zupa ar gaļu un krējumu	250/15/10	11,56	9,96	26,82	274,50	617,57	51,83	42,93	183,67	2,14	0,08	0,41	0,13	3,13	16,18	238,61
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	180/35	14,19	14,35	24,86	293,49	759,26	62,67	40,97	191,12	1,89	0,20	0,50	0,19	5,29	54,95	277,67
S-7	Seleriju salāti ar āboliem	75	0,98	3,99	7,26	74,61	205,82	28,01	7,27	35,98	0,35	0,09	0,03	0,06	0,46	9,73	65,06

Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	0,48	0,08	12,00	4,80	106,80	21,60	10,40	8,80	0,20	0,00	0,02	0,03	0,21	0,08	51,20
A-4	Apelsīni	100	0,63	0,42	8,05	1,4	107,1	24,8	7,3	15,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	42,6	35,7
<i>Pusdienas kopā</i>			29,34	29,16	93,09	805,71	1867,7	197,29	122,7	480,34	5,12	0,37	1,06	0,44	9,50	123,5	729,45
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			37,35	36,2	116,66	981,47	1998,0	302,01	144,8	598,87	5,57	0,42	1,1	0,57	9,9	126,7	918,94

4.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
Sv-9	Karstmaize ar sieru un burkāniem	45	4,45	6,09	13,68	195,10	70,42	75,88	8,85	114,41	0,32	0,10	0,04	0,06	0,35	0,53	124,75
Dz-24	Kakao	150	2,60	2,36	9,64	39,63	187,06	100,49	23,37	82,03	0,29	0,02	0,03	0,12	0,12	0,98	68,98
2.brokastis kopā			7,04	8,44	23,32	234,73	257,48	176,37	32,22	196,44	0,62	0,11	0,07	0,18	0,47	1,51	193,73
Pusdienas																	
G-3	Cūkgaļas kotletes	90	14,32	17,45	15,08	270,51	170,25	18,07	16,21	98,52	0,67	0,00	0,32	0,12	2,05	0,21	270,75
P-1	Vārīti kartupeļi	160	3,12	0,49	30,01	205,73	678,96	11,23	34,91	90,73	1,71	0,00	0,09	0,10	2,62	43,30	134,48
M-4	Tomātu mērce	80	1,00	1,64	5,44	144,06	178,51	15,06	10,84	20,52	0,50	0,02	0,03	0,03	0,54	20,53	39,00
S-2	Redīsu un burkānu salāti	80	0,74	4,13	4,45	16,64	254,34	36,56	7,20	22,41	0,42	0,13	0,04	0,03	0,41	13,09	55,57
D-2	Dzērveņu uzputenis ar pienu	120/150	5,72	3,95	36,93	76,98	249,00	192,82	24,22	147,47	0,23	0,03	0,10	0,23	0,32	3,55	205,28

Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,03	0,00	0,60	4,32	13,15	31,10	4,39	1,47	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,22	2,59
<i>Pusdienas kopā</i>			24,92	27,67	92,51	718,25	1544,2	304,84	97,76	381,13	3,56	0,18	0,57	0,52	5,95	83,89	707,67
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			31,96	36,11	115,83	952,98	1801,7	481,21	130,0	577,57	4,18	0,29	0,64	0,7	6,42	85,4	901,4

5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
BO-14	Burkānu un biezpiena sacepums ar ievārījumu	80/10	6,96	6,14	18,39	63,77	187,67	73,67	14,46	101,95	0,57	0,39	0,05	0,14	0,66	2,75	134,01
Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
A-5	Mandarīni	80	0,54	0,18	6,54	3,6	64,8	17,1	5,4	11,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	16,0	28,8
2.brokastis kopā			7,52	6,36	30,09	71,46	259,82	115,85	24,13	114,09	0,68	0,40	0,11	0,16	0,79	20,24	184,07
Pusdienas																	
Z-3	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	250/15/10	6,74	8,63	10,04	536,87	352,96	53,47	26,03	90,81	0,89	0,08	0,22	0,08	2,43	20,70	143,00
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-4	Plovs	200/45	17,67	16,29	51,16	296,25	375,28	108,89	42,43	185,37	1,47	0,11	0,67	0,14	5,30	3,13	420,64
S-18	Svaigu dārzeņu salāti	100	1,06	5,17	7,31	9,06	268,58	38,94	10,73	35,72	0,33	0,01	0,04	0,05	0,74	30,58	74,22

Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
<i>Pusdienas kopā</i>			27,04	30,53	90,77	1009,5	1133,1	231,31	98,99	362,00	3,39	0,21	0,99	0,31	8,75	55,13	733,45
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			34,56	36,89	120,86	1081,0	1392,9	347,16	123,1	476,09	4,07	0,61	1,1	0,47	9,54	75,37	917,52

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums PUSDIENU piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	25	52	78	65	93	313	vismaz 200
Kartupeļi	156	-	146	164	41	507	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	-	150	-	150	-	300	vismaz 250
Biezpiens, siers	63	-	-	-	-	63	vismaz 50
Dārzeņi	124	213	159	83	158	878	vismaz 500
Augļi	12	27	83	19	-		
Cukurs, vid./pusdienās	0,8	12,6	1	16,5	0,5	31,4 : 5= 6,3	ne vairāk kā 20/pusdienās

6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
BO-3.1	Olu kultenis ar papriku un zirnīšiem	75	6,69	6,68	3,55	123,70	116,69	37,36	10,31	116,30	1,10	0,12	0,06	0,23	0,32	24,43	98,50
	Rupjmaize	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
Dz-5.1	Piparmētru tēja ar cukuru	200	0,40	0,12	5,04	10,88	40,56	53,78	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	21,94
2.brokastis kopā			8,58	7,16	22,69	291,48	228,35	99,54	40,16	167,12	3,31	0,13	0,11	0,28	0,65	24,43	181,64
Pusdienas																	
Z-4	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm	250/22/10	7,27	9,04	15,69	274,21	448,63	44,94	29,01	107,44	1,16	0,09	0,24	0,12	2,87	23,43	170,81
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
BO-8	Makaronu un biezpiena sacepums ar krējumu	170/20	14,58	15,80	43,90	55,98	182,41	118,19	43,51	190,41	1,14	0,12	0,10	0,19	0,68	0,29	375,73
S-16	Biešu salāti ar sieru un	100	4,07	5,19	9,62	89,49	287,01	94,18	15,53	115,76	0,54	0,04	0,03	0,09	0,18	6,47	98,10

	ķiplokiem																
Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	0,41	0,12	6,29	7,06	43,38	33,08	12,26	6,16	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	1,38	27,11
<i>Pusdienas kopā</i>			27,83	30,51	89,59	583,63	1032,5	298,79	114,1	465,06	5,06	0,26	0,42	0,44	4,07	31,57	732,95
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			36,41	37,67	112,28	875,11	1260,9	398,33	154,3	632,18	8,37	0,39	0,53	0,72	4,72	56	914,59

7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
Sv-13	Karstmaize ar biežpienu	45	4,99	3,75	13,26	127,84	56,30	38,49	9,17	72,70	0,38	0,02	0,04	0,08	0,32	0,09	105,53
S-13	Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm	60	0,48	3,26	9,55	23,41	143,17	15,01	5,87	17,66	0,24	0,26	0,02	0,01	0,38	3,85	66,40
Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	0,39	0,04	5,24	4,90	45,28	32,62	9,00	12,60	0,37	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	20,84
2.brokastis kopā			5,86	7,05	28,04	156,15	244,75	86,12	24,04	102,96	0,99	0,28	0,06	0,11	0,85	3,94	192,77
Pusdienas																	
G -5	Vistas gaļas nūjiņas	80	13,81	9,69	13,55	206,85	195,66	18,36	19,70	110,84	0,78	0,02	0,09	0,13	3,79	1,16	193,89
P - 2	Vārīti rīsi	150	4,22	2,30	43,10	197,76	82,52	84,21	22,64	92,86	0,65	0,01	0,33	0,02	2,70	0,00	211,78
M -2	Krējuma mērce ar dārzeņiem	50	1,04	4,68	3,49	91,86	49,99	34,64	11,85	26,87	0,07	0,04	0,02	0,04	0,08	0,59	59,69
S-3	Kolrābju un gurķu salāti ar	70	0,87	4,07	4,17	69,02	177,54	15,30	10,57	25,20	0,22	0,00	0,02	0,01	0,21	23,15	52,67

	eļļu																
D-3	Bumbieru krēms	75	2,17	10,61	14,38	14,66	70,91	34,52	4,78	24,46	0,12	0,09	0,01	0,04	0,13	1,91	159,63
D-4	Jāņogu mērce	75	0,12	0,16	12,50	1,56	25,28	10,71	2,36	4,78	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	4,41	51,88
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,03	0,00	0,60	4,42	13,20	31,70	4,49	1,47	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,22	2,59
<i>Pusdienas kopā</i>			22,26	30,68	91,79	585,99	614,90	229,29	76,39	286,24	1,96	0,16	0,47	0,24	6,96	34,43	724,79
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			28,12	37,73	119,83	742,14	859,65	315,41	100,4	389,2	2,95	0,44	0,53	0,35	7,81	38,37	917,56

8.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
Sv-12	Sviestmaize ar gaļas pastēti	25/25	7,14	7,57	13,89	159,02	140,27	15,55	11,97	83,21	0,52	0,07	0,22	0,06	1,87	2,23	149,56
SD-1	Gurķi, svaigi	50	0,35	0,05	1,05	5,0	68,0	10,4	4,6	12,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	6,9	5,50
Dz-22	Karstais aveņu dzēriens	200	0,12	0,12	9,86	7,20	10,60	24,60	4,40	2,60	0,11	0,00	0,00	0,01	0,04	1,00	41,20
2.brokastis kopā			7,61	7,74	24,80	171,22	218,87	50,50	20,99	98,46	0,73	0,07	0,23	0,07	2,01	10,08	196,26
Pusdienas																	
Z-5	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu	200/5/5	2,60	4,64	12,79	212,03	288,84	34,56	19,25	47,28	0,73	0,08	0,04	0,06	1,39	19,34	101,59
	Rupjmaize, pilnraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-6	Lazanja	190	18,95	19,85	39,20	389,29	364,28	206,84	52,63	335,43	1,74	0,10	0,13	0,24	2,66	2,18	407,67
S-4	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	1,59	3,96	3,94	135,53	239,81	90,95	17,02	40,73	0,65	0,22	0,04	0,07	0,53	33,95	56,23
Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	1,60	0,10	28,90	12,00	321,00	27,00	19,50	42,50	0,70	0,00	0,00	0,00	1,50	9,00	110,00

<i>Pusdienas kopā</i>		26,24	28,90	98,94	905,74	1285,0	367,74	122,2	511,24	4,27	0,40	0,26	0,39	6,28	64,47	736,69
2.brokastis un pusdienas KOPĀ		33,85	36,64	123,74	1077,0	1503,9	418,24	143,2	609,7	5,00	0,47	0,49	0,46	8,29	74,55	932,95

9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl-hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
V-5	Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu	90/15	7,11	7,18	21,87	105,80	198,86	70,91	16,15	111,77	0,63	0,11	0,06	0,13	0,43	3,87	180,09
Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	0,05	0,08	4,49	4,66	16,75	26,11	4,68	1,81	0,03	0,00	0,00	0,01	0,02	3,49	18,94
2.brokastis kopā			7,16	7,26	26,36	110,46	215,61	97,02	20,82	113,58	0,66	0,11	0,07	0,14	0,45	7,36	199,03
Pusdienas																	
Zi-1	Zivju lodītes	85	13,22	3,91	5,26	218,22	299,88	48,32	5,34	132,15	0,91	0,01	0,09	0,19	0,11	0,63	108,98
M -3	Krējuma – tomātu mērce	50	0,63	4,67	2,51	83,77	30,68	16,29	3,79	11,73	0,10	0,03	0,01	0,02	0,09	0,30	54,42
P- 3	Krāsni cepti kartupeļi	150	4,12	4,65	39,71	209,44	898,38	14,81	45,72	120,04	2,26	0,00	0,12	0,14	3,47	57,29	213,30
S - 5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	50	0,88	4,07	5,49	41,78	106,99	19,43	4,61	16,08	0,16	0,30	0,02	0,02	0,39	2,54	47,06
D-5	Maizes zupa	150/15	2,05	5,36	34,91	143,32	158,93	38,35	19,98	56,04	0,79	0,04	0,06	0,04	0,36	0,54	192,67

	ar putukrējumu																
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112
	<i>Pusdienas kopā</i>		26,51	29,06	96,08	796,53	1786,9	377,20	103,4	526,03	4,42	0,38	0,36	0,74	4,69	62,70	728,43
	2.brokastis un pusdienas KOPĀ		33,67	36,32	122,44	906,99	2002,5	474,22	124,2	639,61	5,08	0,49	0,43	0,88	5,14	70,06	927,46

10.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
2.brokastis																	
Sv-10.1	Karstmaize ar sieru un tomātiem	45	5,14	4,25	12,96	180,15	70,52	91,67	9,39	136,67	0,31	0,04	0,04	0,07	0,32	1,87	108,61
S-7	Seleriju salāti ar āboliem	50	0,65	2,54	4,99	49,77	137,68	18,50	4,88	23,97	0,23	0,05	0,02	0,04	0,30	6,74	42,82
Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	1,40	1,25	6,35	28,00	74,58	78,02	10,00	45,00	0,04	0,01	0,02	0,08	0,05	0,65	42,24
2.brokastis kopā			7,19	8,03	24,29	257,92	282,78	188,18	24,28	205,64	0,58	0,10	0,08	0,19	0,68	9,26	193,67
Pusdienas																	
Z-6	Biešu biezeņzupa ar krējumu	220/5	2,62	7,96	19,09	231,81	483,04	56,21	26,65	69,34	1,05	0,04	0,06	0,09	1,06	23,69	153,59
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-7	Karbonāde	60	16,09	12,84	7,06	184,69	251,68	11,90	18,04	154,79	0,69	0,01	0,55	0,13	4,49	0,02	206,15
M-6	Sinepju mērce	50	0,41	2,05	3,12	23,96	30,20	13,98	3,56	11,05	0,11	0,04	0,01	0,01	0,06	0,63	32,15

P-4	Kartupeļu biezenis	150	3,15	3,86	25,08	215,41	576,61	37,13	31,45	94,02	1,38	0,03	0,08	0,12	2,12	34,88	145,07
S-6	Burkānu- apelsīnu salāti	80	0,64	3,76	8,33	30,96	164,13	27,18	7,90	19,97	0,20	0,35	0,04	0,02	0,55	20,69	65,73
Dz- 14.1	Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,72	0,12	11,88	19,6	202,4	30,12	13,6	25,92	0,22	0,00	0,07	0,03	0,38	47,28	51,6
<i>Pusdienas kopā</i>			25,13	30,95	88,65	863,33	1779,2	184,91	115,0	420,39	4,10	0,47	0,85	0,43	8,86	127,2	715,49
2.brokastis un pusdienas KOPĀ			32,32	38,98	112,94	1121,25	2062,0	373,09	139,3	626,03	4,68	0,57	0,93	0,62	9,54	136,5	909,16

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums, PUSDIENU piedāvājumā, nedēļā, g – **KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	6.	7.	8.	9.	10.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	25	55	40	70	70	260	vismaz 200
Kartupeļi	75	-	55	217	181	528	vismaz 450
Piens, kefīrs, jogurts	-	20	50	211	23	304	vismaz 250
Biezpiens, siers	53	-	20	-	-	73	vismaz 50
Dārzeņi	97	84	114	44	127	567	vismaz 500
Augļi	3	53	2	1	42		
Cukurs, vid./pusdienās	10	18	1,5	15	1,9	46,4:5= 9,3	ne vairāk kā 20/pusdienās