



Slimību profilakses un kontroles centrs

Veģetārās ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 1.–4. klašu izglītojamiem

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - pirmdiena - rudens	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
RZ - 01	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu	250/10	2,10	7,22	13,11	445,47	371,20	49,52	20,96	59,54	0,75	0,06	0,18	0,12	20,44	0,00	1,27	120,00	0,07	
PA - 01	Plovs ar šampinjoniem un sēklīņām	180	5,96	8,51	43,62	215,29	364,78	21,21	35,31	145,32	1,63	0,05	0,16	0,19	4,27	0,00	3,44	273,10	0,14	
RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem	80	1,53	1,20	12,68	57,93	293,31	23,60	21,29	38,93	0,79	0,01	0,02	0,05	4,68	0,00	0,15	61,40	0,05	
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3,24	1,19	17,28	217,08	59,76	26,28	14,40	45,00	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,40	93,20	0,06	
DZ - 01	Kefīrs	200	6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15	
Kopā:			755	18,83	22,12	95,69	1035,77	1381,05	360,61	91,96	478,79	4,39	0,12	0,58	0,82	30,93	0,00	5,30	643,70	0,47

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - otrdiena - rudens	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
RZ - 02	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu	250/10	5,94	7,40	19,91	234,18	491,72	48,29	46,44	109,84	1,53	0,02	0,18	0,08	4,74	0,00	1,03	165,10	0,07	
KS - 11	Biezpiena-burkānu plācenīši	180	14,26	12,12	31,50	285,17	358,32	133,94	23,93	233,47	1,31	0,23	0,11	0,28	4,73	0,00	1,54	287,90	0,21	
PI - 02	Ievārījums – zemeņu	10	0,03	0,00	7,17	1,30	13,50	1,00	0,70	1,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	28,53	0,02	
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3,24	1,19	17,28	217,08	59,76	26,28	14,40	45,00	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,40	93,20	0,06	
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	200	0,00	0,00	7,88	0,53	20,50	1,97	1,44	3,12	0,08	0,00	0,00	0,00	3,19	0,00	0,29	30,50	0,11	
Kopā:			685	23,47	20,71	83,74	738,26	943,80	211,48	86,91	392,43	4,03	0,25	0,45	0,49	12,80	0,00	3,26	605,23	0,47

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - trešdiena - rudens	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
RZ - 03	Sēņu solāņa ar skābo krējumu	250/10	1,90	7,14	7,09	213,05	330,70	28,73	15,08	58,46	1,05	0,04	0,04	0,14	6,97	0,00	1,25	99,20	0,11	
PA - 04	Pupiņu-dārzeņu sautējums	115	7,01	8,55	20,95	164,59	544,78	65,72	51,79	133,04	1,94	0,19	0,22	0,13	5,22	0,00	1,56	181,00	0,13	
PI - 08	Vārītas grības	130	5,88	1,26	37,98	204,59	266,44	22,80	79,80	113,40	1,68	0,00	0,26	0,11	0,00	0,00	0,00	189,30	0,03	
RS - 03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar papriku	80	0,80	3,17	3,24	5,60	154,10	17,53	10,49	22,62	0,45	0,02	0,03	0,03	16,05	0,00	0,78	42,00	0,16	
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3,24	1,19	17,28	217,08	59,76	26,28	14,40	45,00	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,40	93,20	0,06	
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens	200	0,11	0,05	8,88	0,37	27,84	11,38	1,70	3,05	0,12	0,00	0,00	0,01	1,05	0,00	0,06	33,40	0,02	
Kopā:			820	18,94	21,36	95,42	805,28	1383,62	172,44	173,26	375,57	6,26	0,25	0,71	0,54	29,43	0,00	4,05	638,10	0,51

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - ceturtdiena - rudens	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
PA - 03	Kabaču laiņņas ar dārzeņiem un iecām	180	8,62	8,16	15,03	285,27	534,41	104,98	37,43	155,26	1,77	0,04	0,37	0,23	14,00	0,00	1,04	164,55	0,46	
PI - 04	Vārīti griķi	130	7,56	3,02	42,60	196,19	195,04	12,60	132,60	152,40	1,92	0,00	0,14	0,09	0,00	0,00	0,86	237,90	0,04	
RS - 02	Kāpostu-burkānu salāti ar dilēm	80	1,25	4,18	7,23	231,19	243,56	43,87	13,60	30,49	0,67	0,12	0,06	0,05	23,47	0,00	1,02	66,50	0,03	
KS - 01	Biešu-pupiņu braunijs	85	3,04	6,35	18,49	64,46	164,37	12,91	16,62	46,62	0,74	0,00	0,05	0,02	1,62	0,00	0,93	134,46	0,05	
DZ - 03	Kakao	200	4,48	2,94	11,57	45,08	226,27	131,43	33,80	131,70	0,72	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	0,02	87,57	0,08	
Kopā:			675	24,95	24,65	94,92	822,19	1363,65	305,79	234,05	516,47	5,82	0,16	0,71	0,59	39,09	0,00	3,87	690,98	0,66

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - piektdiena - rudens	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
RZ - 04	Peļēķu zirņu zupa ar skābo krējumu	250/10	4,47	5,28	30,12	400,74	406,21	44,68	43,11	129,58	2,57	0,00	0,30	0,10	3,55	0,00	0,94	177,60	0,06	
PA - 05	Dārzeņu lečo	90	1,07	7,27	6,62	198,73	249,16	26,98	13,88	31,09	0,45	0,08	0,25	0,06	18,66	0,00	1,69	91,40	0,12	
PI - 06	Vārīti kartupeļi	150	3,00	0,15	25,50	9,00	631,53	18,00	34,50	85,49	1,20	0,00	0,13	0,05	21,00	0,00	0,01	114,03	0,05	
RS - 04	Veselības salāti	80	1,53	1,28	8,57	252,73	316,39	37,16	15,39	50,65	0,48	0,14	0,06	0,13	18,42	0,00	0,48	47,60	0,08	
PI - 09	Rudzu maize ar sviestu	35/5	3,29	5,31	17,31	217,63	60,96	27,48	14,50	46,20	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,51	130,40	0,06	
PI - 07	Mandarīni	100	0,84	0,32	13,88	2,08	172,64	38,48	12,48	20,80	0,16	0,04	0,06	0,04	27,76	0,00	0,20	55,20	0,14	
DZ - 01	Kefīrs	200	6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15	
Kopā:			920	20,20	23,61	111,00	1180,91	2128,89	432,78	133,86	553,81	6,08	0,26	1,02	0,84	90,93	0,00	3,87	712,23	0,66

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - pirmdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
ZZ - 02	Ķirbju biežzupa ar grauzdētiem turku zirņiem		250	6,48	8,23	27,34	232,55	709,96	76,30	49,26	132,01	2,48	0,46	0,20	0,18	13,31	0,00	1,94	203,00	0,17
PI - 09	Rudzu maize ar sviestu		35/5	3,29	5,31	17,31	217,63	60,96	27,48	14,50	46,20	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,51	130,40	0,06
KS - 04	Biezpiens ar ogu mērci		125	15,54	10,99	10,50	39,88	180,55	166,91	13,16	212,32	0,74	0,00	0,05	0,26	13,97	0,00	0,30	200,13	0,32
PI - 07	Mandarīni		100	0,84	0,32	13,88	2,08	172,64	38,48	12,48	20,80	0,16	0,04	0,06	0,04	27,76	0,00	0,20	55,20	0,14
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens		200	0,11	0,05	8,88	0,37	27,84	11,38	1,70	3,05	0,12	0,00	0,00	0,01	1,05	0,00	0,06	33,40	0,02
Kopā:			715	26,26	24,90	77,91	492,51	1151,95	320,55	91,10	414,38	4,51	0,50	0,47	0,61	56,23	0,00	3,01	622,13	0,71

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - otrdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
PA - 07	Dārzenų saņemums ar biežpienu		200	12,63	15,09	17,92	439,66	567,66	145,56	31,72	216,08	1,24	0,17	0,13	0,32	16,39	0,00	1,56	252,80	0,27
ZS - 02	Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem		75	0,82	3,13	5,37	352,00	194,80	28,50	11,10	22,35	0,92	0,08	0,03	0,03	10,06	0,00	0,82	49,90	0,06
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm		100	7,25	6,12	51,06	5,30	423,49	41,67	108,16	222,12	2,71	0,00	0,34	0,12	4,50	0,00	1,16	279,20	0,14
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens		200	0,32	0,09	8,47	0,50	72,55	12,43	5,40	13,28	0,36	0,00	0,01	0,01	13,50	0,00	0,23	33,70	0,06
Kopā:			575	21,02	24,43	82,82	797,46	1258,50	228,16	156,38	473,83	5,23	0,25	0,51	0,48	44,45	0,00	3,77	615,60	0,53

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - trešdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu		150	11,10	6,23	39,72	266,44	545,14	38,64	68,81	189,01	2,27	0,06	0,35	0,16	6,40	0,00	1,41	262,90	0,13
ZZ - 01	Boršs ar skābo krējumu		250/10	2,10	7,20	12,25	356,34	367,40	38,28	21,85	58,45	1,00	0,03	0,04	0,11	11,29	0,00	1,27	117,50	0,09
PI - 09	Rudzu maize ar sviestu		35/5	3,29	5,31	17,31	217,63	60,96	27,48	14,50	46,20	1,02	0,00	0,16	0,12	0,14	0,00	0,51	130,40	0,06
PI - 16	Banāns		60	0,68	0,20	13,80	0,60	214,80	5,24	16,20	13,20	0,20	0,00	0,00	0,04	5,24	0,00	0,08	53,40	0,08
DZ - 01	Kefirs		200	6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15
Kopā:			710	23,17	22,94	92,08	941,01	1480,30	349,64	121,36	496,86	4,69	0,09	0,61	0,77	24,47	0,00	3,31	660,20	0,51

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - ceturtdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
PA - 06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem		240	10,30	11,05	36,23	295,32	1041,45	113,98	57,38	225,80	2,66	0,13	0,20	0,32	30,36	0,00	1,68	282,90	0,21
ZS - 01	Baltā redisa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu		80	0,86	1,54	4,86	219,42	222,84	26,97	12,25	27,52	0,30	0,07	0,03	0,03	12,67	0,00	0,30	34,19	0,11
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm		85	5,81	9,77	31,84	26,59	273,72	23,76	17,43	76,30	0,94	0,05	0,06	0,07	2,92	0,00	1,16	231,80	0,18
DZ - 03	Kakao		200	4,48	2,94	11,57	45,08	226,27	131,43	33,80	131,70	0,72	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	0,02	87,57	0,08
Kopā:			605	21,5	25,3	84,5	586,4	1764,3	296,1	120,9	461,3	4,6	0,3	0,4	0,6	46,0	0,0	3,2	636,46	0,6

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - piektdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
PI - 08	Vārītas grūbas		130	5,88	1,26	37,98	204,59	266,44	22,80	79,80	113,40	1,68	0,00	0,26	0,11	0,00	0,00	0,00	189,30	0,03
PA - 09	Kāpostu-ļēcu kotlete ar skābo krējumu		75/10	7,83	8,10	22,65	164,36	234,19	40,57	20,35	100,62	1,68	0,01	0,22	0,12	10,00	0,00	1,13	191,60	0,12
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīsiem		70	2,08	2,17	8,64	211,64	245,44	15,11	19,08	38,22	0,76	0,01	0,03	0,03	4,72	0,00	0,38	60,70	0,04
KS - 05	Burkānu auzu cepumi ar sieru		45	5,31	4,09	14,39	60,55	135,09	76,53	40,88	130,53	1,09	0,04	0,14	0,11	0,72	0,00	0,48	115,52	0,07
DZ - 01	Kefirs		200	6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15
Kopā:			530	27,10	19,62	92,66	741,14	1173,16	395,01	160,11	572,77	5,41	0,06	0,71	0,71	16,84	0,00	2,03	653,12	0,41

35%