

### Ēdienkaršu kopsavilkums 5 dienām 1.–4. klašu izglītojamiem

R U D E N S	K O M P L E K S Ā S P U S D I E N A S	PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA
		Nūdeļu zupa ar vistas gaļu, 225 g (A01, A09)	Viltotie kāpostu tīteņi, 120 g (A01, A03, A07)	Dārzeņu krēmzupa ar lēcām, 250 g (A07, A09)	Cepeškrāsni cepta menca panējumā, 120 g (A01, A03, A04)	Biešu-pupiņu zupa, 200 g (A09)
Rupjmaize, 30 g (A01)	Vārīti rīsi, 120 g	Sēklu maize, 20 g (A01)	Kartupeļu-puķķāpostu biezenis, 180 g (A07)	Pildīts kabacis ar sēnēm un jogurta mērci, 220/25 g (A07)		
Kartupeļu-kabaču sacepums ar malto gaļu, 200 g (A07)	Gurķu-tomātu salāti ar olīveļļu, 100 g	Tītara kotlete ar burkāniem, 90 g (A01, A03, A07, A09)	Kāpostu-gurķu salāti ar olīveļļu, 100 g	Vārītas pērļu grūbas, 100 g (A01)		
Burkānu-redīsu salāti ar bezpiedevu jogurtu, 100 g (A07)	Auzu pārslu sacepums ar zemeņu mērci, 120 g (A01, A03, A07)	Vārīti griķi, 110 g	Krāsni cepts ābols ar biezpienu, 120 g (A01, A07)	Bumbieris, 150 g		
Ābols, 120 g	Piens, 2,5%, 200 ml (A07)	Biešu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07)	Augļu kompots, 200 ml	Kefīrs, 2%, 200 ml (A07)		
Dzeramais ūdens ar piparmētru, 200 ml		Melnā tēja ar citronu, 200 ml				
	<b>629 kcal / 35 E%<sup>1</sup></b>	<b>688 kcal / 35 E%</b>	<b>608 kcal / 35 E%</b>	<b>589 kcal / 35 E%</b>	<b>603 kcal / 35 E%</b>	

<sup>1</sup> E% rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (kcal diapazons atbilstoši 2012. gada 13. marta Ministru kabineta noteikumiem Nr. 172).

Kods	Alerģeni <sup>2</sup> un vielas, kas var izraisīt nepanesību
A01	Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu)
A02	Vēžveidīgie un to produkti
A03	Olas un to produkti
A04	Zivis un to produkti
A05	Zemesrieksti un to produkti
A06	Sojas pupas un to produkti
A07	Piens un tā produkti
A08	Rieksti, t.i., mandeles ( <i>Amygdalius communis</i> L.), lazdu rieksti ( <i>Corylus avellana</i> ), valrieksti ( <i>Juglans regia</i> ), Indijas rieksti ( <i>Anacardium occidentale</i> ), pekanrieksti ( <i>Carya illinoiesis</i> (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti ( <i>Bertholletia excelca</i> ), pistāciju rieksti ( <i>Pistacia vera</i> ), makadāmijas rieksti un Queensland rieksti ( <i>Macadamia ternifolia</i> ) un to produkti
A09	Selerijas un to produkti
A10	Sinepes un to produkti
A11	Sezama sēklas un to produkti
A12	Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l, izteikts kā SO <sub>2</sub>
A13	Lupīna un tās produkti
A14	Gliemji un to produkti

Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajās paraugēdienkartēs, piedāvājot dažādus ēdienus, tiek parādīta iespēju dažādība. Par ēdināšanu izglītības iestādē atbildīgā persona var nepieciešamības gadījumā mainīt porciju iznākumu, pielāgojot to citām vecuma grupām vai mainīt ēdienus starp dažādām dienām, ņemot vērā konkrētās izglītības iestādes ēdināšanas bloka tehniskās iespējas, darbaspēku resursu pieejamību u. tml.

Paraugēdienkarte ir saskaņotas ar nozares ekspertiem: Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociāciju, Latvijas Diētas ārstu asociāciju, Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrību, Izglītības iestāžu ēdinātāju asociāciju, Latvijas Ēdinātāju apvienību un Latvijas Biozinātņu un tehnoloģiju universitātes Lauksaimniecības un Pārtikas tehnoloģijas fakultāti.

<sup>2</sup> Vielās vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību. [Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas \(ES\) Nr. 1169/2011 \(2011. gada 25. oktobris\) II pielikums.](#)