

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS PAMATDIĒTAI 7 DIENĀM ĀRSTNIECĪBAS IESTĀŽU PACIENTIEM, ILGSTOŠAS SOCIĀLĀS APRŪPES, SOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS INSTITŪCIJU KLIENTIEM (PIEAUGUŠAJIEM, NO 19 GADU VECUMA)

VASARA – JŪLIJS	PIRMDIENA / 2056 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Miežu putraimu biezputra, 250 g (A01, A07) Kliju maize ar sviestu, 20 / 5 g (A01, A07) “Viltotais zaķis”, 50 g (A01, A03, A07) Svaiga paprika, 30 g Ogu dzēriens, 200 g	Zivs zupa, 300 g (A01, A04, A07) Rupjmaize, 30 g (A01) Kabaču-kuskusa plācenis, 100 g (A01, A03) Vārīts bulgurs, 160 g (A01) Bezpiedevu jogurta mērce ar dillēm, 50 g (A07) Ķīnas kāposta salāti ar olīveļļu, 100 g Ūdens ar piparmētru, 200 g	Vasaras ogu želeja ar vaniļas mērci, 80 / 40 g (A03, A07) Kliju maize ar dārzeņu pastēti, 20 / 45 g (A01, A07) Zaļā tēja, 200 g	Cepts vistas šķiņķis, 80 g Vārīti rīsi, 160 g Siltā mērce, 50 g (A01, A07) Gurķu-redīsu salāti ar bezpiedevu jogurtu, 100 g (A07) Kefīrs, 2%, 200 g (A07)
		568 kcal / 28 E %¹	732 kcal / 35 E %	263 kcal / 13 E %	493 kcal / 24 E %

¹ E% rēķināts no kopējās dienas enerģētiskās vērtības

VASARA – JŪLIJS	OTRDIENA / 2097 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Kuskusa-dārzeņu salāti, 250 g (A01)	Nūdeles ar vistu un dārzeņiem, 300 g (A01, A03)	Biezpiens ar gurķiem un zaļumiem, 100 g (A07)	Tītara-sēņu mērce, 150 g (A01, A07)
		Rupjmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07)	Burkānu-redīsu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07)	Kliju maize ar sviestu, 20 / 5 g, 2 gab. (A01, A07)	Vārīti kartupeļi, 230 g
		Bezpiedevu jogurts, 200 g (A07)	Kefīra-ķiršu mafīns, 110 g (A01, A03, A07)	Zaļā tēja, 200 g	Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu, 120 g (A07)
		Piparmētru tēja, 200 g	Ūdens ar citronu, 200 g		Nektarīns, 150 g
					Paniņas, 200 g (A07)
		577 kcal / 28 E %	727 kcal / 35 E %	261 kcal / 12 E %	532 kcal / 25 E %

VASARA – JŪLIJS	TREŠDIENA / 2128 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Auzu pārslu putra ar ogu mērci, 250 / 40 g (A01, A07) Saldskābmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07) Svaigs tomāts, 50 g Kumelišu tēja, 200 g	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu, 300 / 15 g (A01, A03, A07) Kliju maize, 20 g (A01) Lēcu kotlete tomātu mērcē, 150 g (A01, A03) Vārīti griķi, 160 g Vasaras dārzeņu salāti ar olīveļļu, 120 g Ūdens ar piparmētru 200 g	Jogurta-aveņu smūtijs, 250 g (A07) Kliju maize ar dārzeņu pastēti, 20 / 45 g (A01, A07) Zaļā tēja, 200 g	Kartupeļu-baklažānu sacepums ar skābo krējumu, 300 / 15 g (A01, A07) Kāpostu-zirnīšu salāti ar olīveļļu, 100 g Vājpiena kefīrs, 0,5 %, 200 g (A07)
		559 kcal / 26 E %	745 kcal / 35 E %	288 kcal / 14 E %	536 kcal / 25 E %

VASARA – JŪLIJS	CETURTDIENA / 2082 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Olu mafini ar dārzeņiem, 250 g (A01, A03, A07) Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g, 2 gab. (A01, A07) Svaigs gurķis, 30 g Ogu dzēriens, 200 g	Gruboto ar cūkgaļu un dārzeņiem, 300 g (A01) Burkānu-paprikas salāti ar olīveļļu, 100 g Ērkšķogu-zemeņu ķīselis ar pienu, 120 / 200 g (A07) Augļu tēja, 200 g	Cukini-siera pankūkas, 150 g (A01, A03, A07) Bezpiedevu jogurta mērce ar lociņiem, 50 g (A07) Melnā tēja, 200 g	Zivs-dārzeņu kotlete, 130 g (A01, A03, A04, A07) Vārīti rīsi, 160 g Siltā mērce, 50 g (A01, A07) Vasaras dārzeņu salāti ar skābo krējumu, 120 g (A07) Nektarīns, 150 g Ūdens ar piparmētru, 200 g
		541 kcal / 26 E%	726 kcal / 35 E%	291 kcal / 14 E%	525 kcal / 25 E%

VASARA – JŪLIJS	PIEKTDIENA / 2217 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Mannas biezputra ar ogu mērci, 250 / 40 g (A01, A07)	Vasaras dārzeņu zupa ar skābo krējumu, 300 / 15 g (A07)	Biezpiens ar zemeņu mērci, 100 / 50 g (A07)	Dārzeņu-pupuņu mērce, 200 g (A07)
		Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g, 2 gab. (A01, A07)	Kliju maize, 20 g (A01)	Kliju maize ar liellopu gaļas pastēti, 20 / 45 g (A01, A07)	Vārītas pērļu grūbas, 160 g (A01)
		Vārīta ola, 55 g (A03)	Vistas gaļas kotlete ar sieru, 100 g (A01, A03, A07)	Kumelīšu tēja, 200 g	Biešu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07)
		Svaigs tomāts, 50 g	Krāsni cepti kartupeļi, 220 g		Vājpiena kefīrs, 0,5 %, 200 g (A07)
		Melnā tēja, 200 g	Zaļie salāti ar olīveļļu, 100 g		
			Ūdens ar piparmētru, 200 g		
		618 kcal / 28 E %	778 kcal / 35 E %	308 kcal / 14 E%	513 kcal / 23 E%

VASARA – JŪLIJS	SESTDIENA / 2024 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Saldā omlete ar banānu, 250 g (A01, A03, A07)	Biešu aukstā zupa, 300 g (A03, A07)	Kabaču braunijs, 120 (A01, A03)	Vistas fileja krēmīgā tomātu mērcē, 170 g (A01, A07)
		Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)	Saltskābmaize, 30 g (A01)	Augļu tēja, 200 g	Vārīti makaroni, 180 g (A01)
		Biezpiens ar tomātiem un redīsiem 100 g (A07)	Maltās gaļas un dārzeņu sacepums ar skābo krējumu, 300 / 15 g (A01, A07)		Ziedkāpostu salāti ar skābo krējumu, 110 g (A07)
		Melnā tēja, 200 g	Kāpostu-redīsu salāti ar olīveļļu, 100 g		Ūdens ar citronu, 200 g
		575 kcal / 28 E%	704 kcal / 35 E %	245 kcal / 12 E %	500 kcal / 25 E %

VASARA – JŪLIJS	SVĒTDIENA / 2014 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		Kviešu putrainu putra, 250 g (A01, A07) Saldskābmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07) Svaigs gurķis, 30 g Saldā biezpiena-upeņu masa, 90 g (A07) Piparmētru tēja, 200 g	Zaļo zirnīšu biezzupa, 300 g (A07) Kliju maize, 20 g (A01) Pākšu pupiņu sautējums ar skābo krējumu, 290 / 15 g (A07) Gurķu-tomātu salāti ar olīveļļu, 120 g Kefīrs, 2 %, 200 g (A07)	Rīsu-banāna-šokolādes pudiņš ar avenēm, 140 / 30 g (A07) Kumelīšu tēja, 200 g	Liellopu gaļas bumbiņas, 110 g (A01, A03, A07) Kartupeļu-spinātu biezenis, 240 g (A07) Mazsālīts gurķis, 80 g Ogu dzēriens, 200 g
		615 kcal / 30 E %	700 kcal / 35 E %	227 kcal / 11 E %	472 kcal / 23 E %

Kods	Alerģēni ² 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 ₂
A13	Lupīna un tās produkti
A14	Gliemji un to produkti

Produktu nedēļas normas	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	Kartupeļi	Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti	Ar olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	Dārzeņi un augļi vai ogas, kopā	Dārzeņi un augļi vai ogas, svaigā veidā
Produktu nedēļas normas pēc MK noteikumiem Nr. 172 (2012. gads)	vismaz 490 g (neto)	vismaz 700 g (neto)	vismaz 2800 g	vismaz 350 g (neto)	vismaz 2800 g (neto)	vismaz 500 g (neto) no kopējā daudzuma
Produktu daudzums paraugēdienkartē, kopā, nedēļas ietvaros	920,00 g	1216,20 g	3124,70 g	415,00 g	4945,50 g	1761,30 g

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

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

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