

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

		BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
ZIEMA – JANVĀRIS	PIRMDIENA / 2346 kcal	Auzu pārslu putra ar sautētiem āboliem un rozīnēm, 300 g (A01, A07)	Biešu krēmzupa, 330 g (A07)	Banānu mafins, 80 g (A01, A03)	Cūkgaļas kotlete ar dārzeņiem, 100 g (A01, A03)
		Saldskābmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)	Kliju maize, 20 g (A01)	Piens, 2,5 %, 200 g (A07)	Vārītas grūbas, 160 g (A01)
		Kliju maize ar sviestu, 20 / 5 g (A01, A07)	Vistas šķiņķītis marinādē, 85 g (A10)		Siltā mērce, 50 g (A01, A07)
		Biezpiens ar zaļumiem, 90 g (A07)	Kartupeļu-ķirbju biezenis, 260 g (A07)		Selerijas sakņu-ābolu salāti ar skābo krējumu, 110 g (A07, A09)
		Augļu tēja, 200 g	Kāpostu-burkānu-paprikas salāti ar olīveļļu, 100 g		Ūdens ar dzērvenēm, 200 g
		641 kcal/27 E%¹	812 kcal/35 E%	349 kcal/15 E%	544 kcal/23 E%

¹ E% rēķināts no kopējās dienas enerģētiskās vērtības

		BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		ZIEMA – JANVĀRIS	OTRDIENA / 2027 kcal	Olu salāti, 300 g (A03, A07, A10)	Dārzeņu sacepums, 250 g (A03, A07, A09)
Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)	Rutku-burkānu salāti ar skābo krējumu, 110 g (A07)			Ābols, 120 g	Vārīti rīsi, 160 g
		Saldskābmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)	Biezpiena krēms ar ogu mērci, 125 / 50 g (A07)	Ūdens ar citronu, 200 g	Siltā mērce, 50 g (A01, A07)
		Melnā tēja, 200 g	Paniņas, 200 g (A07)		Ķīnas kāpostu salāti ar olīveļļu, 120 g
					Karstais smiltsērķšķu dzēriens, 200 g
		567 kcal/28 E%	718 kcal/35 E%	275 kcal/14 E%	467 kcal/23 E%

		BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
ZIEMA – JANVĀRIS	TREŠDIENA / 2232 kcal	Auzu pārslu-ābolu sacepums ar bezpiedevu jogurtu, 200 / 50 g (A01, A03, A07)	Ziedkāpostu krēmzupa, 300 g (A07)	Ķirbju maize, 130 g (A01, A03)	Boloņas mērce ar cūkgaļu, 180 g (A01, A07)
		Rupjmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07)	Kliju maize, 20 g (2 gab.) (A01)	Kumelīšu tēja, 200 g	Vārīts bulgurs, 160 g (A01)
		Karstais ingvera dzēriens, 200 g	Lēcu sautējums ar dārzeņiem, pasniegts ar skābo krējumu, 230 / 15 g (A07)		Marinēts gurķis, 80 g
			Biešu-ābolu salāti ar olīveļļu 110 g		Ūdens ar dzērvenēm, 200 g
			Mandarīns, 100 g		
			Kefīrs, 2%, 200 g (A07)		
		600 kcal/27 E%	780 kcal/35 E%	326 kcal/15 E%	526 kcal/23 E%

ZIEMA – JANVĀRIS		BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		<p>Olu kultenis ar dārzeņiem, 230 g (A03, A07)</p> <p>Saldskābmaize ar sviestu un “viltoto zaķi”, 30 / 5 / 50 g (A01, A03, A07)</p> <p>Karstais ābolu dzēriens, 200 g</p>	<p>Maltās gaļas zupa, 300 g</p> <p>Kliju maize, 20 g (A01)</p> <p>Burkānu-biezpiena plācenis, 100 g (A01, A03, A07)</p> <p>Vārīti griķi, 160 g</p> <p>Jogurta-sinepju mērce, 50 g (A07, A10)</p> <p>Svaigi tomāti, 80 g</p> <p>Paniņas, 200 g (A07)</p>	<p>Rupjmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07)</p> <p>Banāns, 180 g</p> <p>Augļu tēja, 200 g</p>	<p>Ceptas brētliņas tomātu mērcē, 180 g (A01, A04)</p> <p>Vārīti kartupeļi, 230 g</p> <p>Selerijas saknes-burkānu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07, A09)</p> <p>Ūdens ar apelsīnu, 200 g</p>
		538 kcal/25 E%	753 kcal/35 E%	318 kcal/15 E%	513 kcal/24 E%

ZIEMA – JANVĀRIS		BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		PIEKTDIENA / 1995 kcal		Polenta ar blendētām ogām, 250 / 40 g (A07) Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07) Vārīta ola, 55 g (A03) Karstais smiltsērķšķu dzēriens, 200 g	Liellopu gaļas zupa, 300 g (A01, A09) Kliju maize, 20 g (A01) Biešu-seleriju sacepums, pasniegts ar skābo krējumu, 250 / 15 g (A01, A07, A09) Kefīrs, 2%, 200 g (A07)
		534 kcal/27 E%	710 kcal/35 E%	276 kcal/14 E%	475 kcal/24 E%

ZIEMA – JANVĀRIS	SESTDIENA / 1918 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		<p>Biezpiena-dārzeņu sacepums, 200 g (A03, A07)</p> <p>Bezpiedevu jogurts, 100 g (A07)</p> <p>Rupjmaize ar sviestu un sieru, 30 / 5 / 30 g (A01, A07)</p> <p>Karstais ābolu dzēriens, 200 g</p>	<p>Risoto ar vistu, 270 g</p> <p>Kāpostu-biešu salāti ar olīveļļu, 100 g</p> <p>Mannas pudiņš ar ogu ķīseli, 100 / 170 g (A01, A03, A07)</p> <p>Paniņas, 200 g (A07)</p>	<p>Biezpiens ar tomātiem, 95 g (A07)</p> <p>Saldskābmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)</p> <p>Bumbieris, 150 g</p> <p>Ūdens ar dzērvenēm, 200 g</p>	<p>Liellopa gaļas-burkānu kotlete, 110 g (A01, A03)</p> <p>Vārīti kartupeļi, 230 g</p> <p>Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu, 120 g (A07)</p> <p>Augļu tēja, 200 g</p>
		537 kcal/28 E%	665 kcal/35 E%	264 kcal/14 E%	452 kcal/23 E%

ZIEMA – JANVĀRIS	SVĒTDIENA / 2217 kcal	BROKASTIS	PUSDIENAS	LAUNAGS	VAKARIŅAS
		<p>Prosas putra ar ķirbi, 300 g (A07)</p> <p>Rupjmaize ar sviestu, 30 / 5 g (A01, A07)</p> <p>Biezpiens ar papriku, 90 g (A07)</p> <p>Karstais ingvera dzēriens, 200 g</p>	<p>Vistas gaļas un kukurūzas plācenītis, 100 g (A01, A03)</p> <p>Vārīts kuskuss, 170 g (A01)</p> <p>Kāpostu-zirnīšu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07)</p> <p>Biešu braunijs, 100 g (A01, A03)</p> <p>Zaļā tēja, 200 g</p>	<p>Cepts ābols ar biezpienu, 130 g (A01, A07)</p> <p>Kliju maize ar sviestu un sieru, 20 / 5 / 30 g (A01, A07)</p> <p>Augļu tēja, 200 g</p>	<p>Vārīti makaroni, 180 g (A01)</p> <p>Ziedkāpostu-siera mērce, 200 g (A01, A07)</p> <p>Sarkanā kāposta-burkānu salāti ar skābo krējumu, 100 g (A07, A10)</p> <p>Ūdens ar citronu, 200 g</p>
		560 kcal/26 E%	787 kcal/35 E%	343 kcal/15 E%	527 kcal/24 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	Sinipes 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, kefirs, 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	820,00 g	1160,00 g	2877,00 g	660,00 g	3969,60 g	1570,00 g

² Vielās 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.