



## Ēdienkartes izglītības iestādēm

Publicēts: 08.04.2020.



Sabalansētas veģetārās ēdienkartes pirmskolas  
izglītības iestāžu un vispārējās izglītības iestāžu  
1.-4.klašu skolēniem.

PII 1-2 gadu vecuma grupai



- [Kopsavilkums](#)
- [Ēdienkartes](#)
- [Ēdiena uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)

#### 1-4. klašu skolēniem

- [Kopsavilkums](#)
- [Ēdienkartes](#)
- [Ēdiena uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)

*Materiāls izstrādāts pamatojoties uz MK noteikumiem Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem " un Veselības ministrijas Rīkojumu Nr.212 "Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem". Materiāli tapuši sadarbībā ar sertificētu uztura speciālisti Gunu Bīlandi.*



#### Veģetārie ēdieni

- [Veģetārās brokastis](#)
- [Veģetārās zupas](#)
- [Veģetārie pamatēdieni](#)
- [Veģetārie salāti](#)
- [Veģetārais launags](#)
- [Veģetārie dzērieni](#)

Sabalansētas ēdienkartes  
vispārējās pamatizglītības,  
vispārējās vidējās izglītības un  
internātskolu izglītības iestāžu  
1.-4.klašu skolēniem.



## PII 3-6 gadu vecuma grupai



- [Kopsavilkums](#)
- [Ēdienkartes](#)
- [Ēdiena uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)
- [receptūras \(augļi un dārzeņi\)](#)
- [biezpiena un olu ēdieni](#)
- [biezputras](#)
- [brokastu ēdieni](#)
- [dārzeņu, pākšaugu ēdieni](#)
- [dzērieni](#)
- [gaļas ēdieni](#)
- [konditoreja](#)
- [piedevas](#)
- [salāti](#)
- [saldie ēdieni](#)
- [sviestmaizes](#)
- [zivju ēdieni](#)
- [zupas](#)

Skolēniem (ietver pusdienas). Ēdiena uzturvērtības aprēķins 10 dienām: Šobrīd tiek izstrādātas jaunas ēdienkartes pirmsskolas izglītības iestādēm. !!!Lūdzu ņemt vērā, ka šīs ēdienkartes vairs neatbilst MK noteikumiem.



- [ēdienkartes](#)
- [kopsavilkums](#)
- [uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)
- [receptūras \(augļi\)](#)
- [dzērieni](#)
- [pamatēdieni](#)
- [piedevas](#)
- [salāti](#)
- [saldie ēdieni](#)
- [zupas](#)

Skolēniem (ietver 2.brokastis un pusdienas). Ēdienu uzturvērtības aprēķins 10 dienām: Šobrīd tiek izstrādātas jaunas ēdienkartes pirmsskolas izglītības iestādēm. !!!Lūdzu ņemt vērā, ka šīs ēdienkartes vairs neatbilst MK noteikumiem.

- [ēdienkartes](#)
- [kopsavilkums](#)

Skolēniem, kuriem ir ārsta laktozes nepanesība (ietver pusdienas)

- [ēdienkartes](#)
- [kopsavilkums](#)
- [uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)
- [receptūras \(augļi\)](#)
- [dzērieni](#)
- [pamatēdieni](#)
- [pieejas](#)
- [salāti](#)
- [saldie ēdieni](#)
- [zupas](#)

Skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze celiakija (ietver pusdienas)

- [pusdienu ēdienkarte](#)
- [kopsavilkums](#)
- [komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)
- [receptūras \(augļi\)](#)
- [dzērieni](#)
- [pamatēdieni](#)
- [pieejas](#)
- [salāti](#)
- [saldie ēdieni](#)
- [zupas](#)

Skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze cukura diabēts (ietver pusdienas) ▼

- [pusdienu ēdienkarte](#)
- [kopsavilkums](#)
- [uzturvērtības un izmaksu aprēķini](#)
- [receptūras \(dzērieni\)](#)
- [pamatēdieni](#)
- [piedevas](#)
- [salāti](#)
- [saldie ēdieni](#)
- [zupas](#)

Internātskolu skolēniem (brokastis, 2.brokastis, pusdienas, launags, vakariņas)Lūdzu ņemiet vērā, ka šīs ēdienkartes vairs neatbilst MK noteikumiem. ▼

- [dienas ēdienkarte](#)
- [kopsavilkums](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/edienkartes-izglitibas-iestadem>