

Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi **celiakija**

RUDENS – PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN			
							mg					µg					mg				µg						
	Pusdienas	olbv.		tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A			D	Folksābe	B ₁₂
PPa-01	Cepta pangasijas fileja	120.00	17.14	10.69	19.13	0.16	80.28	404.88	14.59	38.59	302.95	0.67	1.19	0.03	10.720	18.767	0.07	0.09	0.33	0.00	1.82	41.733	8.768	17.532	0.668	241.87	0.50
PPi-01	Kartupeļu-puķķāpostu biezenis	190.00	3.44	8.62	15.43	2.59	203.85	695.91	88.05	42.56	124.41	1.11	0.54	0.08	9.300	7.852	0.25	0.14	0.21	43.41	0.31	71.873	0.030	56.790	0.040	158.90	0.26
S-01	Tomātu-gurķu salāti	100.00	0.60	4.25	2.94	2.86	40.91	224.59	9.65	8.10	25.61	0.19	0.07	0.04	3.460	0.481	0.05	0.05	0.07	12.32	0.55	53.008	0.000	10.756	0.000	55.04	0.08
DS-01	Augļu salāti ar bezpiedu jogurtu	230.00	2.31	1.10	27.26	22.44	13.78	549.65	67.44	42.78	60.56	1.32	0.35	0.14	3.519	0.990	0.10	0.13	0.57	56.71	0.52	30.930	0.016	37.295	0.000	144.01	0.31
DZ-01	Ābolu-džērveņu dzriens	255.00	0.20	0.08	7.06	6.28	0.85	59.99	3.32	3.79	5.06	0.07	0.06	0.03	0.480	1.462	0.01	0.01	0.02	4.78	0.21	46.210	0.000	1.570	0.000	33.02	0.07
Kopā:		895.00	23.69	24.74	71.83	34.33	339.67	1935.02	183.03	135.82	518.60	3.36	2.21	0.32	27.479	29.551	0.48	0.42	1.19	117.22	3.40	243.754	8.814	123.943	0.708	632.84	1.22

35%

RUDENS – OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN			
							mg					µg					mg				µg						
	Pusdienas	olbv.		tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A			D	Folksābe	B ₁₂
PZ-01	Vistas karija zupa	230.00	15.92	21.54	13.56	4.79	227.00	476.53	47.11	54.16	270.87	3.39	1.67	0.33	11.408	10.546	0.11	0.10	0.57	13.52	0.66	65.485	0.465	23.696	0.135	313.99	0.72
M-01	Rudzu maize bez glutēna	30.00	1.44	1.53	9.60	0.27	121.20	72.60	8.70	12.60	39.00	1.08	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	18.000	0.000	59.13	0.16
PPa-02	Grīkoto ar sēnēm	295.00	7.63	5.38	32.29	5.80	57.01	735.65	37.23	103.90	301.03	2.61	1.48	0.74	6.280	2.868	0.32	0.24	0.47	92.60	1.30	110.713	0.060	65.369	0.000	220.59	0.34
S-02	Gurķu salāti	105.00	1.19	0.53	1.92	1.62	47.29	222.91	31.68	9.60	39.94	0.20	0.06	0.03	5.200	0.826	0.04	0.11	0.06	7.35	0.10	13.410	0.015	8.732	0.000	18.90	0.26
DZ-02	Ūdens ar apelsīniem	225.00	0.15	0.03	2.23	2.23	0.40	37.50	13.50	3.25	5.75	0.05	0.03	0.01	0.125	0.000	0.02	0.01	0.03	12.75	0.10	1.850	0.000	6.625	0.000	11.50	0.03
Kopā:		885.00	26.32	29.00	59.59	14.70	452.91	1544.99	138.22	183.52	656.58	7.33	3.68	1.16	23.013	21.589	0.55	0.49	1.12	126.23	2.16	191.458	0.540	122.422	0.135	624.11	1.50

35%

RUDENS – TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN			
							mg					µg					mg				µg						
	Pusdienas	olbv.		tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A			D	Folksābe	B ₁₂
PPa-03	Polenta ar tomātiem un sieru	270.00	12.98	14.63	37.02	7.98	587.22	277.48	331.72	23.81	220.52	0.81	1.51	0.04	9.680	6.091	0.07	0.11	0.08	12.82	0.51	87.339	0.021	10.012	0.522	328.31	0.41
S-03	Rutku salāti	130.00	2.07	5.91	7.90	4.42	63.13	463.98	50.51	25.81	63.56	1.27	0.55	0.05	3.660	5.143	0.11	0.09	0.07	30.80	0.13	128.073	0.000	7.555	0.000	95.55	0.09
DS-02	Rīsu puķains ar dzērveņu mērci	255.00	5.35	4.04	18.45	84.08	376.37	1930.57	909.28	112.16	688.02	0.69	0.76	0.09	0.713	8.063	0.33	1.14	0.04	21.17	0.41	32.950	0.000	11.866	0.600	137.14	0.30
DZ-03	Kefīrs	200.00	6.00	4.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.19	
Kopā:		855.00	26.40	28.59	72.37	105.48	1126.72	2964.02	1531.51	161.78	1162.10	2.97	3.62	0.20	39.253	24.296	0.56	1.68	0.27	64.79	1.05	248.362	0.101	39.033	1.922	657.00	1.00

35%

RUDENS – CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN			
							mg					µg					mg				µg						
	Pusdienas	olbv.		tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A			D	Folksābe	B ₁₂
PZ-02	Biešu zupa ar skābo krējumu	250.00	2.41	4.99	16.12	7.13	423.56	614.95	38.14	35.63	84.60	1.03	0.44	0.11	5.661	8.532	0.15	0.07	0.08	18.92	0.21	3.457	0.000	77.893	0.000	126.89	0.32
M-02	Graudu maize bez glutēna	30.00	1.08	1.47	12.00	2.10	67.20	33.00	9.45	0.00	29.33	0.30	0.30	0.08	1.950	0.045	0.04	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.670	0.000	70.50	0.14
PPi-02	Kartupeļu-burkānu biezenis	115.00	1.97	3.83	12.15	2.24	186.78	639.23	120.36	40.70	136.57	0.96	0.38	0.04	8.400	0.973	0.21	0.16	0.08	15.50	0.17	30.211	0.012	13.692	0.072	94.87	0.10
PPa-04	Vistas gaļas bumbiņas dirzveņu mērcē	170.00	20.02	11.20	11.21	2.87	480.52	706.57	23.06	50.13	254.53	1.60	2.30	0.11	39.575	23.905	0.15	0.28	0.45	44.43	1.45	93.756	0.567	42.208	0.816	232.08	0.46
S-04	Kāpostu salāti	85.00	0.78	6.08	2.85	2.75	80.71	175.52	22.98	7.27	20.97	0.15	0.07	0.02	5.600	0.510	0.05	0.05	0.09	20.40	0.07	5.550	0.000	40.925	0.000	71.29	0.10
DZ-04	Smiltsērķku dzriens	220.00	0.24	0.38	5.87	5.30	0.76	34.20	1.15	2.24	3.56	0.04	0.02	0.01	0.000	1.128	0.02	0.01	0.01	15.60	0.34	7.854	0.000	1.540	0.014	29.55	0.08
Kopā:		870.00	26.49	27.95	60.20	22.39	1239.53	2203.48	215.13	135.96	529.55	4.07	3.50	0.36	61.186	35.092	0.61	0.59	0.74	114.84	2.24	140.828	0.579	187.928	0.902	625.18	1.21

35%

RUDENS – PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN			
							mg					µg					mg				µg						
	Pusdienas	olbv.		tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A			D	Folksābe	B ₁₂
PZ-03	Saldo kartupeļu zupa	260.00	7.86	6.51	25.17	6.27	115.41	543.29	39.79	45.91	160.91	2.80	1.28	0.08	6.614	2.201	0.18	0.38	0.21	11.15	0.29	30.906	0.000	15.514	0.000	200.67	0.21
M-01	Rudzu maize bez glutēna	30.00	1.44	1.53	9.60	0.27	121.20	72.60	8.70	12.60	39.00	1.08	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	18.000	0.000	59.13	0.16
DS-03	Kirbja desertis	200.00	6.86	19.74	11.68	8.54	27.85	164.48	150.39	18.49	86.92	0.90	0.42	0.10	6.950	1.156	0.06	0.20	0.08	16.99	0.94	322.853	0.000	30.978	0.112	261.63	0.50
A-01	Ābols	120.00	0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	0.000	0.000	3.000	0.000	44.40	0.07
DZ-05	Paniņas 0.5%	200.00	6.40	1.00	8.80	8.80	90.00	340.00	240.00	24.00	200.00	0.20	0.80	0.02	24.000	5.000	0.06	0.40	0.08	2.00	0.00	6.800	0.000	0.010	0.000	70.00	0.19
Kopā:		810.00	22.80	28.90	64.49	33.00	355.42	1239.41	443.56	105.44	496.19	5.09	3.06	0.29	38.764	15.827	0.37	1.02	0.37	36.38	1.47	631.559	0.000	67.502	0.112	635.83	1.14

35%

* E% rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (1390-2140 kcal).

Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija

ZIEMA – PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN			
	Pusdienas							mg								µg		mg				µg						
	Ēdiena nosaukums							olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂			B ₆	C	E
PPa-05	Liellopa gaļa dārzeņu mērķē		150,00	11,03	5,33	3,97	3,96	153,02	371,06	19,42	21,76	153,00	1,69	2,99	0,09	28,778	13,077	0,08	0,13	0,67	110,52	1,69	156,202	0,120	38,998	0,780	116,05	0,89
PPi-03	Kartupeļu-spinātu biezenis		150,00	2,88	4,89	13,85	1,63	209,79	771,51	168,17	52,89	157,45	1,23	0,52	0,05	8,678	3,797	0,23	0,25	0,15	23,34	0,47	107,474	0,015	65,264	0,092	114,89	0,49
S-05	Burkānu-rukko salāti		135,00	1,86	0,68	6,61	3,98	68,74	427,60	60,14	10,94	52,21	0,90	0,47	0,05	5,790	10,524	0,04	0,11	0,09	27,91	0,09	124,849	0,018	6,580	0,000	42,25	0,14
DS-04	Cepts ābols ar bezglutēna auzu pārslām		190,00	5,52	7,76	38,55	16,06	37,02	297,28	24,76	59,30	191,94	1,92	1,52	0,19	9,480	4,760	0,14	0,05	0,05	7,28	0,67	57,578	0,018	20,248	0,000	258,82	0,22
DZ-06	Kefīrs ar dzērvenēm		215,00	6,06	4,02	9,69	1,16	100,06	302,35	241,46	0,87	191,13	0,22	0,82	0,03	25,350	6,500	0,07	0,35	0,09	3,02	0,14	31,100	0,080	9,900	0,800	100,80	0,21
Kopā:			840,00	27,35	22,67	72,66	26,78	568,63	2169,79	513,95	145,75	745,72	5,96	6,31	0,41	78,076	38,657	0,56	0,89	1,05	172,07	3,05	477,203	0,251	140,990	1,672	632,81	1,95

35%

ZIEMA – OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN			
	Pusdienas							mg								µg		mg				µg						
	Ēdiena nosaukums							olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂			B ₆	C	E
PZ-04	Dārzeņu biežzupa		270,00	2,63	5,89	14,72	8,27	325,20	670,10	97,92	36,21	106,52	0,96	0,33	0,04	9,934	5,860	0,20	0,11	0,17	47,70	0,28	3,502	0,000	22,496	0,032	230,53	0,25
M-01	Rudzu maize bez glutēna		30,00	1,44	1,53	9,60	0,27	121,20	72,60	8,70	12,60	39,00	1,08	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	59,13	0,16
PPi-04	Vairi griķi		100,00	5,20	0,80	24,20	0,20	40,16	184,04	9,15	71,23	128,07	1,50	1,00	0,62	4,500	2,001	0,18	0,05	0,16	0,00	0,10	0,000	0,000	9,800	0,000	129,52	0,02
PPa-06	Dārzeņu-vistas gaļas bumbiņas		100,00	17,07	9,43	1,91	1,18	519,53	656,60	19,40	30,45	185,70	1,01	1,79	0,02	36,553	20,120	0,12	0,22	0,31	10,79	0,70	46,704	0,431	14,190	0,678	163,90	0,44
S-06	Biešu-ābolu salāti		130,00	1,14	7,15	8,32	8,16	29,71	270,68	17,91	13,87	30,23	0,29	0,26	0,11	1,247	6,252	0,02	0,04	0,02	7,36	0,20	54,813	0,000	68,640	0,000	107,87	0,11
DZ-04	Smiltšērķku dzērēns		220,00	0,24	0,38	5,87	5,30	0,76	34,20	1,15	2,24	3,56	0,04	0,02	0,01	0,000	1,128	0,02	0,01	0,01	15,60	0,34	7,854	0,000	1,540	0,014	29,55	0,08
Kopā:			850,00	27,72	25,19	64,62	23,38	1036,56	1888,22	154,22	166,60	493,08	4,87	3,85	0,86	52,234	42,710	0,60	0,46	0,67	81,45	1,62	112,873	0,431	134,666	0,724	720,49	1,06

35%

ZIEMA – TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN			
	Pusdienas							mg								µg		mg				µg						
	Ēdiena nosaukums							olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂			B ₆	C	E
PZ-05	Pupiņu zupa ar skābo krējumu		265,00	6,64	9,88	16,91	3,72	260,57	742,39	53,57	59,60	248,57	3,21	1,00	0,10	4,731	1,592	0,83	0,59	0,20	20,10	0,45	28,795	0,080	85,047	0,085	195,94	0,27
M-02	Grauda maize bez glutēna		30,00	1,08	1,47	12,00	2,10	67,20	33,00	9,45	0,00	29,33	0,30	0,30	0,08	1,950	0,045	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	11,670	0,000	70,50	0,14
DS-05	Biezpiena saņemums ar bezglutēnu jogurtu		200,00	19,82	7,80	35,28	18,86	347,65	325,89	148,66	24,85	303,57	1,12	2,03	0,00	34,263	22,102	0,10	0,39	0,19	0,33	0,58	73,166	0,585	39,906	1,184	299,12	0,53
A-02	Ābols		120,00	0,24	0,12	9,24	9,12	0,96	119,04	4,68	4,44	9,36	0,11	0,12	0,04	1,200	0,120	0,01	0,01	0,00	6,24	0,24	0,000	0,000	3,000	0,000	44,40	0,07
DZ-02	Ķūns ar apelsīniem		225,00	0,15	0,03	2,23	2,23	0,40	37,50	13,50	3,25	5,75	0,05	0,03	0,01	0,125	0,000	0,02	0,01	0,03	12,75	0,10	1,850	0,000	6,625	0,000	11,50	0,03
Kopā:			840,00	27,92	19,30	75,66	36,02	676,78	1257,81	229,86	92,14	596,57	4,79	3,47	0,23	42,269	23,858	1,01	1,02	0,45	39,42	1,37	103,811	0,665	146,248	1,269	621,46	1,03

35%

ZIEMA – CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN			
	Pusdienas							mg								µg		mg				µg						
	Ēdiena nosaukums							olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂			B ₆	C	E
PPa-07	Mencas fileja dārzeņu mērķē		250,00	14,56	5,02	7,39	6,98	155,63	679,10	46,33	34,56	245,47	0,82	0,69	0,11	96,285	23,776	0,11	0,12	0,58	117,72	2,58	162,319	5,250	56,205	0,750	148,71	1,19
PPi-05	Krāsnī cepti kartupeļi		84,00	1,36	4,08	11,44	0,48	78,31	272,07	4,78	19,27	36,14	0,56	0,32	0,00	5,800	0,641	0,13	0,02	0,12	5,20	0,07	0,480	0,000	17,280	0,000	91,36	0,03
S-07	Kāpostu-burkānu salāti		105,00	1,10	6,12	4,85	4,64	48,85	293,40	41,57	12,46	31,57	0,39	0,25	0,03	3,506	4,609	0,07	0,06	0,13	39,44	0,32	148,578	0,000	71,184	0,000	83,85	0,15
DS-06	Enerģijas batoniņš		70,00	8,93	11,75	31,61	13,41	6,80	431,91	46,95	118,80	268,62	2,91	2,09	0,27	4,384	8,353	0,31	0,09	0,18	1,11	1,51	16,091	0,000	28,120	0,000	279,58	0,12
A-01	Bumbieris		120,00	0,36	0,12	8,40	8,40	1,44	158,40	11,64	7,44	13,68	0,24	0,13	0,08	1,080	1,080	0,01	0,04	0,02	6,36	0,11	0,002	0,000	2,160	0,000	45,60	0,12
DZ-07	Melnā tēja ar citronu		205,00	0,03	0,01	0,11	0,11	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,00	2,55	0,01	0,015	0,000	0,550	0,000	1,05	0,02
Kopā:			834,00	26,34	27,10	63,80	34,03	291,18	1842,88	152,91	193,07	596,47	4,94	3,50	0,49	111,105	38,479	0,63	0,33	1,04	172,37	4,60	327,485	5,250	175,499	0,750	650,15	1,63

35%

ZIEMA – PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN			
	Pusdienas							mg								µg		mg				µg						
	Ēdiena nosaukums							olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂			B ₆	C	E
PZ-06	Dārzeņu zupa ar skābo krējumu		265,00	2,37	7,68	11,87	5,20	157,15	575,82	55,13	39,88	165,78	1,75	0,54	0,03	7,633	6,034	0,76	0,57	0,15	31,69	0,24	18,466	0,095	30,073	0,095	133,21	0,20
M-01	Rudzu maize bez glutēna		30,00	1,44	1,53	9,60	0,27	121,20	72,60	8,70	12,60	39,00	1,08	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	59,13	0,16
PPa-08	Cūkgaļas plov		225,00	15,34	11,19	24,73	3,87	161,42	548,26	27,34	57,32	253,41	1,21	2,25	0,07	9,528	7,169	0,36	0,16	0,24	40,07	0,80	53,116	0,215	20,635	0,280	271,40	0,50
S-08	Sarkanā kāpostu salāti		130,00	2,12	6,13	5,05	4,80	87,98	330,47	36,80	23,09																	