

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

RUDENS – PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena veids		I porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Patīzamība, EUR ar PVN
	Kompleksās pusdienas	Ēdiena nosaukums		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂		
PPa-02	Balda zivs filejas bumbiņas ar dzirzēnu mērci		150,00	11,77	2,15	10,29	3,03	116,41	440,11	34,09	38,07	194,56	1,10	0,92	0,09	70,784	19,470	0,12	0,09	0,25	23,90	1,24	32,275	3,654	31,881	0,675	113,93	0,73
PPV-02	Krievu cepni kartupeļi ar papriku un bietēm		215,00	3,40	5,28	25,59	3,78	46,83	692,99	14,85	44,86	88,54	1,32	0,74	0,06	4,654	4,361	0,26	0,07	0,41	66,13	1,42	46,362	0,000	81,380	0,000	173,26	0,16
S-02	Rauķu salāti ar burkāniem un šķiņķiem		100,00	1,80	1,87	5,56	3,59	62,54	449,02	49,06	24,06	61,99	1,25	0,49	0,04	3,450	4,351	0,11	0,09	0,06	29,87	0,11	6,207	0,000	6,454	0,000	49,27	0,07
DS-03	Rīsu pudiņš ar kokosriekstu pienu		195,00	2,81	15,18	26,86	13,12	51,16	322,46	19,80	49,06	96,16	2,85	0,75	0,38	4,400	5,101	0,03	0,03	0,38	5,29	0,16	0,001	0,000	16,570	0,000	260,20	0,39
DZ-05	Kakao dzirzēns ar bezlaktozes pienu		180,00	6,89	3,05	11,00	9,71	179,70	429,50	209,25	44,70	186,00	0,72	1,03	0,20	23,600	4,810	0,07	0,32	0,09	0,00	0,01	28,900	0,000	9,040	0,680	101,40	0,21
Kopā:			840,00	26,66	27,52	79,30	33,24	456,64	2334,07	327,05	200,75	627,25	7,24	3,92	0,76	106,888	36,092	0,59	0,60	1,18	125,19	2,93	113,745	3,654	145,125	1,355	698,06	1,57

35%

RUDENS – OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena veids		I porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Patīzamība, EUR ar PVN
	Kompleksās pusdienas	Ēdiena nosaukums		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂		
PZ-02	Sarvano līcu zupa ar ķirbi		255,00	5,62	4,45	13,49	4,13	81,95	483,08	34,69	35,95	130,32	2,21	0,85	0,09	3,770	1,630	0,17	0,30	0,17	20,37	1,27	19,319	0,000	22,423	0,000	124,02	0,20
M-02	Kriju maize		30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02
PPa-01	Vistas karijs ar papriku		155,00	13,96	16,90	3,13	2,70	78,57	296,61	23,33	37,11	176,11	2,51	1,09	0,18	11,097	7,124	0,04	0,08	0,49	33,28	1,30	39,599	0,360	23,450	0,090	220,90	0,55
S-03	Barkānu salāti ar sezama sviestiem		100,00	1,54	5,57	5,26	5,26	24,76	394,26	29,88	30,98	73,78	0,76	0,68	0,10	0,930	26,630	0,11	0,06	0,06	4,00	0,73	0,736	0,000	19,132	0,000	83,41	0,09
PPV-04	Vārīti pilngrauda maizītiņi		120,00	4,08	0,72	19,56	0,48	39,96	132,16	12,99	38,31	109,99	1,20	0,96	0,16	4,060	2,401	0,11	0,05	0,04	0,00	0,36	0,000	0,000	14,040	0,000	109,20	0,05
DZ-02	Dzeramais šķidrums ar apelsīniem un piparmētiņu		200,00	0,02	0,01	0,32	0,32	0,08	7,50	2,70	0,65	1,15	0,01	0,01	0,00	0,025	0,000	0,00	0,00	0,01	2,55	0,02	0,370	0,000	1,325	0,000	1,65	0,03
Kopā:			860,00	27,80	28,39	56,76	13,19	374,42	1361,00	125,49	155,30	533,33	7,58	3,91	0,60	19,882	45,974	0,55	0,58	0,78	60,20	3,85	60,025	0,360	101,970	0,090	616,28	0,94

35%

RUDENS – TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena veids		I porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Patīzamība, EUR ar PVN
	Kompleksās pusdienas	Ēdiena nosaukums		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂		
PZ-01	Grūšu zupa ar lielāpu un sēnēm		305,00	10,64	4,56	11,76	1,44	73,71	513,34	21,23	31,94	150,32	2,07	2,80	0,34	20,676	12,292	0,17	0,17	0,40	12,17	0,36	6,485	0,100	18,607	0,650	135,56	0,83
M-01	Rupimāze		30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,31	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,05	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	69,90	0,08
DS-04	Brikļu pilnmaize		135,00	10,38	23,63	31,45	14,53	91,44	360,24	117,05	86,87	206,09	2,54	1,77	0,23	9,357	6,491	0,18	0,25	0,17	2,61	7,39	154,602	1,248	33,268	0,305	390,50	0,38
A-01	Ābols		100,00	0,20	0,10	8,20	8,10	0,80	99,20	3,90	3,70	7,80	0,09	0,10	0,03	1,000	0,100	0,01	0,01	0,00	5,20	0,20	0,002	0,000	2,500	0,000	37,00	0,06
DZ-03	Piparmētnis tēja		200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,04	
Kopā:			770,00	22,87	28,54	65,72	25,45	324,04	1060,08	155,08	138,70	423,52	5,69	5,12	0,66	31,833	26,233	0,41	0,49	0,57	19,98	8,31	161,089	1,348	72,275	0,955	632,06	1,39

35%

RUDENS – CETURDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena veids		I porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Patīzamība, EUR ar PVN
	Kompleksās pusdienas	Ēdiena nosaukums		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂		
PZ-03	Kartupeļu biezeņa zupa ar šampinjoniem		245,00	10,00	12,11	12,03	4,21	236,36	704,25	272,95	68,74	288,49	2,08	2,00	0,31	17,017	6,895	0,37	0,30	0,40	16,51	3,05	65,714	0,000	53,350	0,550	204,12	0,30
M-01	Rupimāze		30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,31	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,05	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	69,90	0,08
PPa-03	Rīsu ar maģu un sezama sviestiem dzirzēns		320,00	13,96	15,12	30,31	6,46	112,20	675,69	32,84	52,20	215,88	2,44	3,64	0,36	25,637	17,881	0,20	0,15	0,59	49,91	1,66	50,869	0,120	38,125	0,780	312,59	1,01
S-07	Sarkani kāposti-tomāti salāti ar bezlaktozes jogurtu		130,00	1,82	0,69	5,71	5,51	14,81	298,12	54,19	12,45	47,43	0,26	0,28	0,03	3,920	13,685	0,10	0,08	0,12	30,94	0,28	4,664	0,000	30,290	0,080	42,00	0,11
DZ-01	Dzeramais šķidrums ar citroniem		200,00	0,02	0,01	0,07	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,01	2,55	0,01	0,002	0,000	0,550	0,000	1,65	0,01	
Kopā:			925,00	27,44	28,19	62,43	17,63	521,62	1773,25	374,53	150,45	612,11	5,78	6,36	0,76	46,624	45,830	0,72	0,59	1,12	99,90	5,37	121,249	0,120	140,315	1,410	630,26	1,51

35%

RUDENS – PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdiena veids		I porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Patīzamība, EUR ar PVN
	Kompleksās pusdienas	Ēdiena nosaukums		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂		
PZ-04	Lielāpu gaļas zupa		230,00	11,16	9,19	10,40	2,01	74,84	358,63	17,93	25,24	144,04	1,82	3,14	0,13	23,797	14,551	0,11	0,09	0,37	10,41	0,83	7,565	0,120	8,545	0,780	171,19	0,80
M-03	Sēkšu maize		30,00	2,07	1,56	13,29	2,19	90,75	50,25	10,14	11,82	38,73	0,39	0,30	0,08	1,950	0,045	0,05	0,03	0,04	0,00	0,27	0,120	0,000	11,670	0,000	79,50	0,05
PPa-04	Griķotie ar sēnēm		175,00	6,38	5,00	26,02	1,80	42,00	308,68	123,13	79,12	165,78	2,205	1,51	0,88	5,088	2,568	0,66	0,09	0,37	30,86	1,23	23,714	0,000	25,183	9,030	177,52	0,27
P-02	Tomātu mērcē		25,00	0,24	0,05	1,03	0,87	9,98	99,10	2,69	2,27	12,00	0,08	0,02	0,01	0,101	0,042	0,01	0,01	0,04	11,68	0,22	12,240	0,000	3,099	0,000	6,63	0,05
PPV-03	Sviesta pupiņas ar kļopļiem		125,00	2,72	4,37</																							

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

ZIEMA - PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienkarte	Kompleksās pusdienas Ēdiena nosaukums	I porcijas izmēkams, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN
								mg										µg											
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂							
PP-01	Vārīti balta rīsi	100,00	1,60	0,20	20,60	0,10	41,16	35,54	3,95	9,33	30,07	0,30	0,40	0,20	3,900	4,101	0,01	0,01	0,02	0,00	0,01	0,000	0,000	3,800	0,000	93,00	0,07		
PPa-05	Liellepo frikadeles ar cepsti kūsti	115,00	10,48	11,59	1,76	1,47	75,94	172,93	21,51	14,87	126,79	1,48	2,42	0,09	22,632	12,966	0,07	0,13	0,31	3,31	1,30	31,034	0,310	20,195	0,835	163,49	0,67		
P-01	Paprikas mērcē	43,00	0,92	2,57	1,90	1,76	9,10	85,24	31,90	4,98	24,71	0,14	0,11	0,01	3,047	0,620	0,01	0,05	0,13	37,33	0,68	35,420	0,000	12,240	0,080	34,76	0,10		
S-01	Koirārtju un gurķu salāti	90,00	1,25	0,33	2,23	2,23	50,16	225,26	27,90	10,92	35,01	0,14	0,07	0,05	4,710	3,531	0,04	0,08	0,07	19,73	0,20	2,876	0,000	29,960	0,040	17,87	0,21		
DS-01	Pānģraudu pankūkas ar augļu pilnpiemu	170,00	6,21	6,97	30,90	13,79	116,70	334,68	64,47	44,93	137,99	1,82	1,23	0,06	13,339	6,509	0,13	0,15	0,23	5,05	0,95	39,226	0,220	34,096	0,350	220,35	0,25		
DZ-05	Kalkas dzēriens ar beļģiskos pienu	180,00	6,89	3,05	11,00	9,71	179,70	429,50	209,25	44,70	186,00	0,72	1,03	0,20	23,600	4,810	0,07	0,32	0,09	0,00	0,01	28,900	0,000	9,040	0,680	101,40	0,21		
	Kopā:	698,00	27,35	24,71	68,39	29,65	472,75	1283,14	358,98	129,74	540,57	4,60	5,25	0,61	71,228	32,538	0,33	0,74	0,85	65,42	3,14	137,455	0,530	99,331	1,985	630,87	1,51		

35%

ZIEMA - OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienkarte	Kompleksās pusdienas Ēdiena nosaukums	I porcijas izmēkams, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN
								mg										µg											
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂							
PZ-05	Tomātu bezcepsti ar turku zirnēm	210,00	6,23	4,84	14,82	3,52	62,43	382,89	39,30	39,42	133,71	2,17	1,08	0,56	3,304	3,641	0,12	0,08	0,29	54,25	1,32	54,700	0,000	134,825	0,000	137,60	0,13		
M-02	Kļūši maize	30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02		
PPa-06	Maltās gaļas-kartupeļu saucepes	270,00	12,83	12,75	17,78	4,19	172,29	625,58	51,97	53,49	245,24	1,58	2,50	0,18	7,887	5,301	0,51	0,25	0,37	15,18	0,64	19,826	0,275	29,625	0,458	244,73	0,93		
PP-05	Sauftēti dzērzeni	120,00	2,77	4,72	10,39	3,78	88,43	202,68	10,28	8,68	29,31	0,35	0,25	0,06	5,805	3,643	0,03	0,05	0,27	68,45	1,42	58,696	0,000	47,594	0,000	102,12	0,26		
S-04	Sarkana kļūsti-sarkas salāti ar eļļu	75,00	1,49	4,88	2,84	2,72	64,91	516,04	42,84	31,76	80,14	0,79	0,34	0,07	3,200	11,111	0,14	0,09	0,09	22,10	0,77	0,734	0,000	21,295	0,000	64,57	0,06		
DZ-01	Dzērmanis ūdens ar citroneņiem	200,00	0,02	0,01	0,07	0,07	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	0,002	0,000	0,550	0,000	1,65	0,01		
	Kopā:	905,00	25,91	27,95	60,89	14,57	537,31	1982,59	167,94	146,20	531,39	5,80	4,52	0,94	20,246	31,905	0,92	0,55	1,04	162,52	4,33	133,958	0,275	254,589	0,458	627,77	1,41		

35%

ZIEMA - TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienkarte	Kompleksās pusdienas Ēdiena nosaukums	I porcijas izmēkams, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN
								mg										µg											
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂							
PZ-06	Dārzeņu zupa ar pupiņām	250,00	5,72	4,51	14,23	3,35	187,46	604,15	43,46	44,06	137,07	2,17	0,80	0,07	4,734	3,845	0,19	0,07	0,16	25,97	0,83	3,236	0,000	83,419	0,000	131,43	0,29		
M-01	Rupjmaize	30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,31	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,05	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	69,90	0,08			
PPa-07	Maltās gaļas kļūsti ar suzu pīrātiem	90,00	14,07	15,47	6,64	0,61	153,22	312,55	90,90	35,67	254,59	1,29	2,77	0,11	9,674	8,774	0,34	0,21	0,21	1,05	0,44	21,013	0,429	11,476	0,659	223,24	0,49		
PP-06	Kartupeļu biezenis ar butiņu	135,00	2,33	2,70	18,71	3,54	94,24	357,17	32,68	25,92	57,17	0,67	0,35	0,10	5,556	0,887	0,11	0,06	0,16	4,05	0,44	346,990	0,225	11,314	0,048	114,68	0,10		
P-01	Paprikas mērcē	43,00	0,92	2,57	1,90	1,76	9,10	85,24	31,90	4,98	24,71	0,14	0,11	0,01	3,047	0,620	0,01	0,05	0,13	37,33	0,68	35,420	0,000	12,240	0,080	34,76	0,10		
S-05	Skābētā kļūsti	100,00	0,90	3,10	4,70	1,80	355,00	288,00	48,00	10,00	43,00	0,60	0,10	0,03	1,000	10,000	0,03	0,05	0,21	20,00	0,36	0,060	0,000	0,031	0,000	45,52	0,12		
DZ-02	Dzērmanis ūdens ar speķiem un piparmētiem	200,00	0,02	0,01	0,32	0,32	0,08	7,50	2,70	0,65	1,15	0,01	0,01	0,00	0,025	0,000	0,00	0,00	0,01	2,55	0,02	0,370	0,000	1,325	0,000	1,65	0,03		
	Kopā:	848,00	25,61	28,62	60,80	12,76	957,20	1741,91	262,55	137,48	577,00	5,86	4,58	0,37	24,036	31,475	0,73	0,48	0,88	90,95	3,13	407,089	0,654	137,805	0,787	621,18	1,21		

35%

ZIEMA - CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienkarte	Kompleksās pusdienas Ēdiena nosaukums	I porcijas izmēkams, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN
								mg										µg											
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂							
PPa-08	Baltās zivs fileja tomātu mērcē	170,00	10,98	7,16	4,76	4,44	96,36	440,05	55,54	23,60	148,40	0,49	0,49	0,06	71,873	17,808	0,07	0,11	0,42	80,65	2,43	79,465	3,850	37,029	0,630	130,80	0,93		
PP-07	Dārzeņu sautējums ar ķienu	135,00	2,27	4,26	12,94	3,15	42,81	502,53	17,97	33,71	87,31	1,27	0,49	0,05	3,624	0,708	0,19	0,08	0,16	43,57	0,93	25,225	0,000	25,894	0,000	104,16	0,15		
S-08	Kļūsti kļūsti salāti ar tomātiem un kukurīzu	70,00	0,92	0,35	3,47	2,62	42,20	180,47	9,73	11,46	31,94	0,22	0,19	0,03	2,960	2,231	0,05	0,03	0,09	8,81	0,27	1,200	0,000	19,360	0,000	23,70	0,09		
DS-02	Granolas-augļu kļūsti	240,00	12,67	11,68	47,76	19,04	24,93	686,54	135,81	157,65	429,83	4,07	3,02	0,46	16,165	8,410	0,39	0,22	0,41	46,17	3,61	14,675	0,000	58,290	0,180	368,78	0,35		
DZ-03	Piparmētru tēja	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,04		
	Kopā:	815,00	26,84	23,45	68,93	29,25	286,30	1809,29	219,05	226,42	697,49	6,06	4,18	0,59	94,622	29,156	0,70	0,44	1,08	179,20	7,23	120,566	3,850	140,573	0,810	627,44	1,56		

35%

ZIEMA - PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienkarte	Kompleksās pusdienas Ēdiena nosaukums	I porcijas izmēkams, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksas, EUR ar PVN
								mg										µg											
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁															