

ĒDIENKARTES

Ēdienkartes 3-6gadu veciem bērniem Brokastis, pusdienas, launags

PIRMDIENA 4.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alergēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti		
BROKASTIS								
BP1	Mannas biezputra ar āboliem un sviestu	<i>kvieši, piena prod.</i>	180/5	5,02	6,91	30,13	201,01	-
Sv4-1	Sviestmaize ar gurķiem un olu	<i>kvieši, olas piena prod.</i>	25/4/20	3,45	4,96	12,89	111,68	-
Dz13	Kumelīšu tēja ar medu un pienu	<i>piena prod.</i>	150	2,41	1,97	6,77	53,30	-
Brokastis kopā				10,88	13,83	49,78	365,98	
PUSDIENAS								
G1	Gulašs	<i>kvieši, piena prod.</i>	25/60	9,32	10,72	5,34	153,10	0,20
P1	Vārīti makaroni	<i>kvieši</i>	80	4,19	1,93	23,46	122,76	0,16
S1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu	<i>piena prod.</i>	40	0,65	1,28	1,64	20,09	0,08
SĒ1	Biezpiena krēms	<i>piena prod.</i>	30	2,77	4,79	4,30	72,23	-
SĒ2	Zemeņu mērce	-	55	0,24	0,09	17,86	72,43	-
Dz3	Ābolu sulas dzēriens	-	150	0,06	0,06	6,12	25,80	-
Pusdienas kopā				17,22	18,88	58,72	466,42	
LAUNAGS								
S2	Pupiņu salāti ar bietēm	<i>piena prod., olas</i>	75	6,87	4,59	18,08	132,36	-
Dz9	Augļu tēja ar cukuru	-	150	0,22	0,02	3,70	14,78	-
Sv2	Rupjmaize ar sviestu	<i>rudzi, kvieši, mieži, piena prod.</i>	20/3	1,41	2,70	8,80	67,81	-
Launags kopā				8,50	7,31	30,58	214,95	
KOPĀ				36,60	40,03	139,08	1047,35	

OTRDIENA 4.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
BP2	Rīsu un aprikožu biezputra ar sviestu	<i>piena prod.</i>	150/5	4,06	5,80	34,71	207,74	0,05
Sv3	Sviestmaize ar biezpienu	<i>kvieši, piena prod.</i>	15/3/15	3,23	3,92	7,96	81,75	-
	Piens	<i>piena prod.</i>	150	4,20	3,75	7,05	78,00	-
Brokastis kopā				11,50	13,47	49,72	367,49	
PUSDIENAS								
Z1	Siera zupa ar dārzeņiem	<i>piena prod.</i>	220	4,67	8,10	15,29	149,27	0,1
	Rudzu maize	<i>rudzi, kvieši, mieži</i>	30	2,07	0,36	13,20	68,10	-
Zi1	Kartupeļu un zivju plācenīši	<i>zivis, olas, kvieši, piena prod.</i>	80	6,48	8,64	22,21	189,70	0,2
M4	Krējuma -tomātu mērce	<i>piena prod., kvieši</i>	25	0,33	2,02	1,32	24,71	0,1
S18	Burkānu un ābolu salāti	<i>piena prod.</i>	50	0,40	1,16	5,64	32,78	-
Dz2	Bumbieru kompots	-	100	0,11	0,11	10,89	42,02	-
Pusdienas kopā				13,66	19,23	62,91	473,80	
LAUNAGS								
Sv1	Sviestmaize ar gaļas pastēti	<i>piena prod., kvieši</i>	25/20	6,20	5,85	13,44	132,57	0,04
S4	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	<i>piena prod.</i>	60	2,44	2,81	5,73	55,98	-
Dz1	Piparmētru tējas dzēriens	-	150	0,01	0,02	3,92	20,41	-
Launags kopā				8,65	8,69	23,08	208,96	
KOPĀ				33,81	41,39	135,72	1050,25	

TREŠDIENA 4.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
BP3	Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu	<i>kvieši, mieži, rudzi, auzas, piena prod.</i>	200/10	5,79	10,93	30,60	251,58	0,5
SĒ8	Svaigi augļi ar jogurtu	<i>piena prod.</i>	40/100	3,27	2,62	22,20	124,50	-
Dz15	Piparmētru tēja	-	150	0,20	0,06	0,52	2,85	-
Brokastis kopā				9,26	13,61	53,31	378,93	
PUSDIENAS								
G2	Frikadeles tomātu mērcē	<i>kvieši, piena prod.</i>	60/60/5	10,75	10,35	9,48	171,54	0,1
P2	Kartupeļu biezenis	<i>piena prod.</i>	130	2,78	3,31	21,99	127,11	0,4
S19	Burkānu salāti	<i>piena prod.</i>	50	0,50	1,18	5,37	32,01	-
SĒ3	Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu	<i>piena prod.</i>	50/100	2,94	2,60	18,68	109,33	-
Dz4	Ābolu-vīnogu sulas dzēriens	-	150	0,23	0,38	10,20	41,25	-
Pusdienas kopā				17,19	17,81	65,72	481,24	
LAUNAGS								
B5	Ķirbju un biezpiena pankūkas ar ievārījumu	<i>kvieši, piena prod., olas</i>	90/10	7,26	6,95	29,22	214,51	0,1
Dz16	Lieziedu tēja ar medu	-	150	0,30	0,09	0,78	4,28	-
Launags kopā				7,56	7,04	30,00	218,79	
KOPĀ				34,01	38,46	149,03	1078,96	

CETURTDIENA 4.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
B6	Burkānu un biezpiena plācenīši ar krējumu	<i>piena prod., olas, kvieši</i>	70/8	7,91	7,17	18,57	169,30	-
Sv4	Sviestmaize ar gurķiem	<i>piena prod., kvieši</i>	30/4/25	2,71	4,12	15,65	112,43	-
Dz17	Kakao	<i>piena prod.</i>	120	2,08	1,89	7,75	55,34	-
Brokastis kopā				12,69	13,17	41,97	337,07	
PUSDIENAS								
Z2	Zirņu zupa ar gaļu un krējumu	<i>piena prod.</i>	150/5/5	5,47	4,56	16,00	124,32	0,38
G3	Cūkgaļas kotletes	<i>kvieši, olas</i>	50	7,98	9,78	8,50	151,78	0,17
P3	Vārīti kartupeļi	-	100	1,96	0,31	18,85	84,46	-
M2	Tomātu mērce	<i>kvieši</i>	30	0,74	1,00	3,73	25,74	0,12
S6	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	<i>piena prod.</i>	35	0,67	2,02	3,72	25,37	-
Dz11	Dzērveņu sīrupa dzēriens	-	150	0,07	0,00	14,29	58,30	-
Pusdienas kopā				16,88	17,67	65,10	469,97	
LAUNAGS								
S9	Kartupeļu un gaļas salāti	<i>piena prod.</i>	100	6,10	6,09	9,85	116,92	0,2
	Rudzu maize	<i>rudzi, kvieši, mieži</i>	15	1,04	0,18	6,60	34,05	-
Dz7	Ķiršu sīrupa dzēriens	-	120	0,05	0,00	11,69	47,70	-
Launags kopā				7,19	6,27	28,14	198,67	
KOPĀ				36,76	37,10	135,21	1005,71	

PIEKTDIENA 4.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
O1	Omlete ar sieru un burkāniem	<i>olas, piena prod.</i>	80	7,91	6,50	3,03	100,80	0,06
Sv4	Sviestmaize ar gurķiem	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/4/20	1,84	3,84	10,50	85,28	-
Sv4-2	Sviestmaize ar sieru	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/3/15	1,69	3,00	10,08	75,61	-
Dz18	Karstais zemeņu dzēriens	-	150	0,05	0,05	7,50	42,75	-
A1	Banāni	-	100	0,78	0,18	11,40	49,2	-
Brokastis kopā				12,27	13,57	42,51	353,64	
PUSDIENAS								
G4	Dārzeņu sautējums ar gaļu	<i>piena prod.</i>	150/30	12,13	11,49	20,79	228,74	0,4
S20	Burkānu un ābolu ar eļļu	-	50	0,51	2,64	5,88	47,41	-
SĒ4	Maizes zupa ar putukrējumu	<i>kvieši, rudzi, piena prod.</i>	100/10	1,34	3,45	23,16	126,85	-
Dz8	Apelsīnu sīrupa dzēriens	-	150	0,07	0,00	14,29	58,30	-
Pusdienas kopā				14,05	17,58	64,12	461,29	
LAUNAGS								
S8	Makaronu un desas salāti	<i>piena prod., kvieši, selerijas, sinepes</i>	80	5,23	8,77	13,10	150,48	0,16
	Rudzu maize	<i>rudzi, kvieši, mieži</i>	20	1,38	0,24	8,80	45,40	-
Dz10	Žāvētu augļu dzēriens	-		0,15	0,08	5,62	23,46	-
Launags kopā				6,75	9,09	27,53	219,34	
KOPĀ				33,07	40,24	134,15	1034,27	

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums **nedēļā, g**

3 ēdienreizēs (brokastis, pusdienas, launags, kas veido 75% no dienas ēdienreizēm)

4.NEDĒĻA

Produktu nosaukums	Dienas					Ēdienkartē vid. g / nedēļā	MK 172. noteik./ g 75 % no nedēļas daudzuma
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	41	40	40	65	45	231	vismaz 225
Kartupeļi	-	126	115	177	75	493	vismaz 225
Piens, kefīrs, jogurts	125	220	316	95	40	796	vismaz 750
Biezpiens, siers	13	34	20	33	23	123	vismaz 75
Dārzeņi	102	120	77	136	165	600	vismaz 375
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	46	26	46	52	49	219	vismaz 188
Augļi, ogas	86	60	55	-	80	281	vismaz 188
Cukurs	14,86	12,35	11,9	10,87	12,4	62,38:5= 12,48 vid. dienā	ne vairāk kā 15/dienā
Sāls	0,44	0,49	1,1	1,17	1,16	4,36:5= 0,87 vid. dienā	ne vairāk kā 1,5/dienā

ĒDIENKARTES

3-6 gadu veciem bērniem
Brokastis, pusdienas, launags

PIRMDIENA 5.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
BP4	Auzu pārslu biezputra ar kaltētiem augļiem	<i>piena prod.</i>	150	4,17	4,89	33,58	188,60	-
Sv5	Sviestmaize ar siera un burkānu masu	<i>piena prod., kvieši</i>	25/30	5,17	5,26	14,24	122,70	-
Dz13	Kumelīšu tēja ar medu un pienu	<i>piena prod.</i>	150	2,41	1,97	6,77	53,30	-
Brokastis kopā				11,74	12,12	54,58	364,60	
PUSDIENAS								
Z4	Dārzeņu zupa ar vistas fileju, krējumu	<i>piena prod.</i>	200/8/5	3,35	4,48	12,84	103,41	0,5
Sv2	Rupjmaize ar sviestu	<i>rudzi, kvieši, mieži, piena prod.</i>	25/3	1,76	2,76	11,00	79,16	-
G5	Plovs	-	110/15	7,14	6,67	28,58	202,49	0,35
S10	Svaigu dārzeņu salāti	<i>selerijas</i>	40	0,42	2,07	2,93	29,69	-
	Kefīrs	<i>piena prod.</i>	120	4,80	3,00	5,40	67,80	-
Pusdienas kopā				17,46	18,98	60,75	482,55	
LAUNAGS								
G10	Ar gaļu pildītas rīvētu kartupeļu klimpas, krējums	<i>piena prod.</i>	80/15	6,34	4,53	16,39	130,69	0,27
S21	Burkānu salāti ar eļļu	-	50	0,38	3,19	5,37	48,91	-
Dz9	Augļu tēja ar cukuru	-	200	0,29	0,03	4,93	19,69	-
Launags kopā				7,01	7,75	26,69	199,29	
KOPĀ				36,22	38,85	142,03	1046,43	

OTRDIENA 5.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
SĒ10	Brokastu muslis ar jogurtu	<i>auzas, piena prod.</i>	30/50	5,98	6,48	33,62	210,97	-
Dz17	Kakao	<i>piena prod.</i>	120	2,08	1,89	7,75	55,34	-
Sv4-3	Sviestmaize ar sieru un gurķiem	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/3/20	4,12	5,78	10,53	109,21	-
Brokastis kopā				12,17	14,15	51,90	375,52	
PUSDIENAS								
G6	Cūkgaļas strogonovs	<i>kvieši, piena prod.</i>	25/50	9,12	10,00	3,84	141,24	0,25
P2	Kartupeļu biezenis	<i>piena prod.</i>	115	2,40	2,78	19,10	109,52	0,35
S11	Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem, eļļu	-	60	0,73	3,14	2,64	39,70	0,12
SĒ5	Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām	<i>piena prod., olas, kvieši</i>	120/30	4,38	0,35	17,31	89,68	0,07
Dz11	Dzērveņu sīrupa dzēriens	-	180	0,08	0,00	16,88	68,90	-
Pusdienas kopā				16,70	16,27	59,77	449,03	
LAUNAGS								
S12	Dārzeņu vinegrets	-	80	1,09	4,74	9,43	82,14	0,23
	Rudzu maize	<i>rudzi, kvieši, mieži</i>	25	1,73	0,30	11,00	56,75	-
	Kefīrs	<i>piena prod.</i>	100	4,00	2,50	4,50	56,50	-
Launags kopā				6,81	7,54	24,93	195,39	
KOPĀ				35,68	37,96	136,60	1019,94	

TREŠDIENA 5.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
O2	Olu kultenis ar desu	<i>olas, piena prod.</i>	55	6,16	6,91	1,36	88,29	0,06
SĒ9	Augļu salāti ar grauzdētām auzu pārslām	<i>piena prod.</i>	45/45	6,22	6,06	40,83	232,14	-
Dz7	Karstais citronu dzēriens	-	150/4	0,03	0,04	3,34	13,97	-
Brokastis kopā				12,41	13,02	45,53	334,41	
PUSDIENAS								
Z5	Borščs ar gaļu un skābo krējumu	<i>piena prod.</i>	200/12/10	6,41	7,77	20,33	171,54	0,4
G7	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	<i>kvieši</i>	100/15/30	10,01	6,57	33,77	231,54	0,3
S19	Burkānu salāti	<i>piena prod.</i>	30	0,30	0,71	3,22	19,21	-
Dz4	Ābolu-vīnogu sulas dzēriens	-	150	0,18	0,30	8,16	33,00	
Pusdienas kopā				16,90	15,35	65,49	455,28	
LAUNAGS								
B1	Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu	<i>piena prod., olas, kvieši</i>	80/10	6,34	8,88	20,38	185,16	0,26
Dz10	Žāvētu augļu dzēriens	-	180	0,18	0,09	6,84	28,56	-
Launags kopā				6,52	8,97	27,22	213,72	
KOPĀ				35,83	37,35	138,23	1003,41	

CETURTDIENA 5.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
BP5	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	<i>auzas, piena prod.</i>	180/8	6,51	10,40	29,88	232,464	0,48
Sv2	Baltmaize ar sviestu	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/3	1,69	3,00	10,08	75,61	-
B7	Biezpiens ar gurķiem	<i>piena prod.</i>	30	3,34	1,31	0,84	29,15	0,06
Dz 16-1	Piparmētru tēja ar medu	-	150	0,21	0,06	2,98	12,87	-
Brokastis kopā				11,75	14,77	43,78	350,10	
PUSDIENAS								
G8	Vistas gaļas kotletes	<i>kvieši, olas</i>	50	8,57	6,03	8,45	121,61	0,13
P5	Vārīti rīsi	<i>piena prod.</i>	80	2,27	0,84	23,14	110,33	0,28
M3	Burkānu mērce	<i>piena prod.</i>	40	0,80	3,26	2,85	42,79	-
S15	Burkānu-apelsīnu salāti	-	80	0,64	3,76	8,33	65,73	-
B4	Ābolu un biezpiena sacepums	<i>olas, piena prod., kvieši</i>	50	4,94	1,63	12,33	84,07	-
SĒ6	Dzērveņu mērce	-	30	0,01	0,00	4,13	16,57	-
Dz14	Ūdens ar jāņogām un upenēm	-	150	0,07	0,07	0,73	3,27	-
Pusdienas kopā				17,30	15,59	59,97	444,38	
LAUNAGS								
Sv6	Sviestmaize ar vistas gaļu	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/25	7,23	3,33	10,30	103,50	-
S16	Gurķu un kolrābju salāti	-	50	0,48	3,55	1,67	38,36	0,05
Dz8	Apelsīnu sīrupa dzēriens	-	150	0,07	0,00	14,29	58,30	-
Launags kopā				7,78	6,87	26,25	200,16	
KOPĀ				36,83	37,23	130,00	994,64	

PIEKTDIENA 5.NEDĒĻA

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Energ. vērtība, kcal	Pievie notā sāls, g
				Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
BROKASTIS								
BP6	Prošas biezputra ar banāniem un sviestu	<i>piena prod.</i>	150/40/8	6,07	9,48	38,88	259,51	0,2
Sv7	Sviestmaize ar desu	<i>kvieši, piena prod.</i>	20/3/20	3,95	5,71	10,40	110,26	-
Dz9	Augļu tēja ar cukuru	-	150	0,22	0,02	3,70	14,78	-
Brokastis kopā				10,24	15,22	52,98	384,55	
PUSDIENAS								
Z3	Kartupeļu zupa ar zivju frikadelēm un krējumu	<i>zivis, olas, piena prod.</i>	170/15/5	4,79	4,11	13,71	109,43	0,38
Sv2	Rupjmaize ar sviestu	<i>rudzi, kvieši, mieži, piena prod.</i>	20/3	1,41	2,70	8,80	67,81	-
G9	Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem	<i>kvieši</i>	20/140	10,15	7,31	25,37	203,60	0,25
S17	Biešu salāti ar āboliem un plūmēm	<i>piena prod.</i>	50	0,71	1,64	6,55	42,13	-
Dz12	Zemeņu kompots	-	100	0,10	0,04	8,25	33,36	-
Pusdienas kopā				17,16	15,80	62,68	456,34	
LAUNAGS								
SĒ7	Rīsu un burkānu plācenīši ar ievārījumu	<i>piena prod., olas, kvieši</i>	75/5	2,39	5,44	22,35	150,85	0,1
	Piens	<i>piena prod.</i>	140	3,92	3,50	6,58	72,80	-
Launags kopā				6,31	8,94	28,93	223,65	
KOPĀ				33,70	39,96	144,59	1064,54	

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums **nedēļā, g**

3 ēdienreizēs (brokastis, pusdienas, launags, kas veido 75% no dienas ēdienreizēm)

5.NEDĒĻA

Produktu nosaukums	Dienas					Ēdienkartē vid. g / nedēļā	MK 172. noteik./ g 75 % no nedēļas daudzuma
	6.	7.	8.	9.	10.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	52,6	35	43	54,8	49	234,4	vismaz 225
Kartupeļi	138	127	93	-	157	515	vismaz 225
Piens, kefīrs, jogurts	261	246	33	86	202	828	vismaz 750
Biezpiens, siers	12	30,7	18	41	-	101,7	vismaz 75
Dārzeņi	127	145	132	134	81	619	vismaz 375
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	83	65	27	105	-	280	vismaz 188
Augļi, ogas	2	2,5	52,5	53,8	78,5	189,3	vismaz 188
Cukurs	10,7	13,82	7,3	15	9	55,82:5= 11,16 vid. dienā	ne vairāk kā 15/dienā
Sāls	1,12	1,02	1,02	1	0,94	5,1:5= 1,02 vid. dienā	ne vairāk kā 1,5/dienā