

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I norciņas (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāt i		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	150	3,12	6,24	15,15	131,32	0
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	9,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	150	6,88	3,35	40,71	223,95	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
Kopā:			27,73	28,79	77,09	681,91	0/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	150/5	3,24	4,79	11,59	105,51	A1,A7
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu-krējuma mērcē	80	9,68	11,84	4,94	164,81	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
*	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0
Kopā:			18,96	20,97	68,63	543,90	0/0,5
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	150/5	1,78	5,28	12,38	100,30	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	60	11,22	8,17	4,31	135,71	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	120	7,26	1,90	36,52	199,30	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	50	1,94	4,71	5,73	73,51	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			25,99	24,83	75,29	634,36	0/0,8
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	150/5	5,25	3,69	21,24	139,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	150/5	13,09	12,29	13,55	215,56	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0
*	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Kopā:			26,84	23,76	54,03	533,59	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

1 nedēļa/ 5. diena

G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	80	11,62	13,72	6,71	198,60	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	3,00	0,60	24,30	115,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	150	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	50	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			23,59	29,36	84,37	664,10	10/0,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	60	50	50	50	258	240
Kartupeļi /neto/	42	42	50	120	150	404	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	5	55	210	58	527	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	137	117	139	156	161	709	700
Cukurs, dienā	0	0	0	0	10		Līdz 10g/dienā

5.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas Apstiprinu Datums:

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			ogļhidrāti	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļas buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	9,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Kopā:			33,64	34,89	108,88	890,11	0/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasolņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē	100	12,10	14,80	6,18	206,01	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,00
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
Kopā:			26,11	28,51	98,77	763,43	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	60	11,22	8,17	4,31	135,71	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			32,74	34,02	107,53	874,39	0/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	250/8	14,69	16,82	22,58	297,60	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			33,35	30,33	85,75	746,09	0/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

1 nedēļa/ 5. diena

G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	22,15	8,39	293,25	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			29,79	35,87	110,37	852,53	10/0,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	79	50	50	63	290	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	250	660	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	6	105	210	61	582	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	160	209	225	156	921	700
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10		Līdz 10g/dienā

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			ogļhidrāti	tauki	ogļskābes		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Kopā:			36,03	37,34	109,48	925,35	0/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē	100	12,10	14,80	6,18	206,01	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,00
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	100	1,46	5,10	8,74	86,58	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
Kopā:			26,84	31,06	103,14	806,72	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	80	14,95	10,89	5,75	180,94	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltn.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			36,48	36,74	108,96	919,62	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	280/9	17,80	21,00	27,98	368,69	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,45	34,51	91,15	817,17	0/1,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 5. diena

G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	22,15	8,39	293,25	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			29,79	38,37	110,37	875,03	10/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	60	79	66	56	63	324	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	250	660	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	6	105	210	61	582	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	200	209	225	156	961	700
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10		Līdz 10g/dienā

5.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE DIĒTAS			BEZ GLUTĒNA produktiem				
Rīgas			Apstiprinu			Datums:	
1 nedēļa/ 1. diena							
Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Tas satur (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			ogļhidrāti	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	10,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P/BG	Makaroni vārītie BG	200	5,07	4,75	59,68	303,39	0,00
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Kopā:			29,01	34,95	108,02	864,85	0/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2
1 nedēļa/ 2. diena							
Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums (ar prosas putrainiem)	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē (ar BG miltiem)	100	12,10	14,80	6,18	206,01	A7
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,00
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
Kopā:			24,58	28,29	92,50	733,38	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2
1 nedēļa/ 3. diena							
Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	60	11,22	8,17	4,31	135,71	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce (ar BG miltiem)	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Kopā:			30,75	31,62	106,12	839,71	0/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2
1 nedēļa/ 4. diena							
Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	250/8	14,69	16,82	22,58	297,60	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Kopā:			31,42	29,97	78,47	705,96	0/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2
1 nedēļa/ 5. diena							
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs (ar BG miltiem)	100	14,52	19,65	8,39	270,75	A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas (BG) biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A7
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			28,25	35,66	104,10	822,48	10/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	79	50	50	63	290	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	250	660	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	6	105	210	61	582	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	135	179	225	174	884	700
Cukurs, dienā	0	0	0	0	10		Līdz 10g/dienā

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE DIĒTAS

BEZ PIENA un OLU produktiem

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			ogļhidrāti	tauki	olbaltumi		
Pusdienas							
Z48	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	150	3,12	6,24	15,15	131,32	0
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	10,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	150	6,88	3,35	40,71	223,95	A1
S59	Kīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,50	0,10	8,66	37,50	0
Sv2	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
Kopā:			22,83	24,89	76,75	623,41	5/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasolņiks ar cūkgaļu	150	3,10	3,79	11,43	95,31	A1
G2/R/BP	Vistas gala dārzeņu-buljona mērcē	80	9,55	10,09	4,79	147,96	A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
*	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0
Kopā:			18,69	18,22	68,32	516,85	0/0,5
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	10/2

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG	150	1,63	5,27	12,35	100,13	
G47.2.1/Bol	Cūkgaļas- kartupeļu kotletes bez olām	60	10,92	7,94	4,29	132,31	
Pied1/V	Vārīti griķi	120	7,26	1,90	36,52	199,30	0,0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,17	4,10	7,23	71,15	A1
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			24,77	23,97	76,74	628,44	0/0,8
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	10/2

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa VEG	150	5,11	2,69	21,08	129,00	
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	13,65	12,34	14,81	223,18	
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0
Dz3.1	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	0,50	0,10	8,66	37,50	0
*	Saldskābmaize	34	2,82	0,48	16,32	83,98	A1
Kopā:			22,77	19,15	62,9	514,50	5/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	10/2

1 nedēļa/ 5. diena

G69.2/BP	Kurzemes cūkgaļas strogonovs ar VEG krējumu	80	11,38	12,85	7,03	191,35	A1
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	3,00	0,60	24,30	115,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1/BP	Auzu pārslas VEG krēms ar persiku ķīseli	60/100	3,10	11,83	34,20	260,86	A1
Sv2	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			19,68	27,46	86,00	639,00	10/0,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	60	50	50	50	258	240
Kartupeļi /neto/	42	42	50	120	150	404	225
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	0	0	0	0	0	0	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	137	117	139	156	161	709	700
Cukurs, dienā	5	0	0	5	10		Līdz 10g/dienā