



XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētku dalībnieku ēdināšanas vadlīnijas mītnes vietās

Ievads

Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki (turpmāk - Svētki) ir lielākais bērnu un jauniešu dziesmu un deju notikums Latvijā, kas norisinās kopš 1960. gada un notiek reizi piecos gados. XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētki norisināsies 2025. gada 5. - 13. jūlijā un pulcēs ap 35 000 dalībnieku - koru un vokālo ansambļu dziedātājus, tautas un mūsdienu deju dejotājus, pūtēju orķestru un simfonisko orķestru mūziķus, folkloras kopu un tautas mūzikas ansambļu dalībniekus, akordeonistus, koklētājus, jaunos māksliniekus, aktierus – dažādu māksliniecisko kolektīvu dalībniekus no visas Latvijas, kā arī ārvalstīs dzīvojošos jauniešu kolektīvus. Svētkus rīko Valsts izglītības attīstības aģentūra. Aptuveni 70% dalībnieku Rīgā Svētku laikā apmetīsies ap 70 dažādās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs.

Vadlīnijas

1. Svētku dalībnieku ēdināšanā tiek izmantota Svētku ēdināšanas darba grupas izstrādāta un saskaņota vienota ēdienkarte, kas paredz 3 ēdienreizes dienā - brokastis, pusdienas, vakariņas. Ēdienkarte ar iekļauto produktu nosaukumiem, svaru un uzturvērtības aprēķinu izstrādāta deviņām dienām, kur 1. diena tiek atkārtota arī 10. dienā. Tehnoloģiskās kartes ēdienkartei netiks pievienotas.
2. Svētku dalībniekiem, reģistrējoties svētkiem, būs iespējams izvēlēties pamata vai veģetāro ēdienkarti. Dalībniekam uzrādot ārsta zīmi, tiks ņemtas vērā arī speciālās diētas* - cukura diabēta, celiakijas vai pārtikas alerģiju gadījumos. Precīza informācija par dalībnieku skaitu ēdinātājam būs pieejama aptuveni mēnesi pirms Svētkiem, kad būs noslēgušās atlases skates.
3. Ēdinātāja galvenā kontaktpersona ir konkrētās pašvaldības koordinators, kas atbild par savas pašvaldības dalībnieku uzturēšanos mītnes vietā Svētku laikā.
4. Līgumu ar ēdinātāju slēdz katra pašvaldība individuāli, savstarpēji vienojoties par precīzu dalībnieku un ēdienreīžu skaitu katrā no Svētku dienām.
5. Pakalpojuma sniedzējam dalībnieku mītnes vietās atļauts mainīt ēdienkartes pa dienām, saglabājot nemainīgu attiecīgās vienas dienas ēdienkarti. Šādā gadījumā izmaiņas jāsaskaņo ar pašvaldības koordinatorsu un Svētku rīkotājiem.
6. Ēdienu gatavošanā izmantojamiem produktiem jāatbilst sekojošiem kritērijiem:
 - 6.1. Produkti nav ģenētiski modificēti, nesatur ģenētiski modificētus organismus un nesastāv no tiem;
 - 6.2. nesatur garšas pastiprinātājus, saldinātājus, krāsvielas, konservantus, aromatizatorus;
 - 6.3. gaļu iegādājas atdzesētā veidā;
 - 6.4. gaļu maltās gaļas izstrādājumiem samal ēdināšanas blokā.

7. Uzturā neiekļauj:
 - 7.1. piena produktus, kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu;
 - 7.2. produktus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;
 - 7.3. buljona un zupu koncentrātus;
 - 7.4. sausos ķīseļa koncentrātus;
 - 7.5. ātri pagatavojamās kartupeļu biežputras (pusfabrikātus);
 - 7.6. mehāniski atdalītu gaļu un produktus, kas gatavoti no tās;
 - 7.7. zivis, selerijas.
8. Katrā ēdienreizē papildus ēdienkartē norādītajam dzērienam tiek nodrošināts dzeramais ūdens ar vai bez piedevām (piemēram, citroni, piparmētras u.tml.).
9. Tēju vai citu dzērienu pasniedz bez pievienota cukura. Cukuru pasniedz atsevišķi.
10. Ja brokastīs pie biežputras pasniedz blendētas svaigas ogas, tās atļauts izmantot bez termiskās apstrādes. Ja tiek izmantotas saldētas ogas, tai skaitā smūtijā, tad tās izmanto tikai pēc termiskās apstrādes;
11. Svaigu (termiski neapstrādātu) dārzeņu salātu sastāvdaļas (dārzeņus) var mainīt pret līdzvērtīgiem cita nosaukuma sezonāliem svaigiem dārzeņiem, atkarībā no pieejamības. Pakalpojuma sniedzējam jānodrošina dārzeņu daudzveidība.
12. Ņemot vērā dalībnieku vecuma atšķirības (7-22 gadi), ēdienu pasniegšana dalībnieku mītnes vietās jāorganizē, ļaujot dalībniekam pašam porcionēt ēdienu, izvēloties sev vēlamo porcijas izmēru un ēdiena saturu. Priekšroka dodama ēdināšanas organizācijai pašapkalpošanās līnijas veidā.
13. Pusdienās un vakariņās ieteicams piedāvāt vairākas piedevas un salātus, lai nodrošinātu izvēli.
14. Rekomendācijas par ēdienkartē minētajām uzkodām:
 - 14.1. Ēdienkartē minētā uzkoda - miltu konditorejas produkts, kuru iespējams gan gatavot uz vietas, gan iegādāties gatavus. Rekomendēts izvēlēties tādus, kuru sastāvā ir pilngraudu milti, kuros cukura daudzums uz 100g produkta nepārsniedz 15 gramus, kā arī sastāvā ir augļu piedevas – ābolu, ogu utml. Kviešu miltu konditorejas produkts būtu sekundārā, mazāk vēlamā izvēle. Konditorejas izstrādājumam jāatbilst MK 172. noteikumiem.
 - 14.2. Uzkodas līdzņemšanai tiek izsniegtas pēc brokastīm un pēc pusdienām visam kolektīvam/grupai kopā. Uzkodās paredzētajiem konditorejas izstrādājumiem jāparedz individuāls, vēlams, ilgtspējīgs iepakojums līdzņemšanai.

*Speciālo diētu ēdienkartes tiks sagatavotas un pievienotas 2025. gada martā

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
Auzu pārslu biezputra	250	8.19	4.96	32.72	208.25
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.9	6	1.32	62.88
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		26.59	25.16	73.29	625.94
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Sautēti cūkgaļas gabaliņi ar dārzeņiem	60/90	17.82	14.24	6.81	226.66
Irdenie griķi	200	7.13	1.52	68.97	318.06
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	1.28	6.21	5.39	82.54
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		30.80	23.01	103.18	742.98
2.UZKODA					
Smalkmaizīte (bulciņa) ar sieru (60-80g) 1gb*	80	7.84	16.80	23.20	275.36
VAKARIŅAS					
Siera mērce	120	8.82	16.77	9.74	225.18
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Tomāti, svaigi	100	1.10	0.20	3.80	21.40
Kefīra – ogu smūtijs	150	4.09	2.45	14.84	97.75
Musli vai graudaugu batoniņš (17-25g) 1gb	20	1.27	2.13	12.88	75.72
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		29.74	24.98	124.33	841.13
KOPĀ DIENĀ		97.04	90.08	351.30	2604

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
Mannas biezputra	250	7.10	2.63	34.23	189.04
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		22.92	24.61	74.18	609.91
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Vistas fileja saldskābā mērcē	80/70	24.05	6.95	11.02	202.83
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Svaigu gurķu salāti ar eļļu un zaļumiem	100	0.62	5.19	3.74	64.13
Maize, kliju vai graudu/	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		41.55	20.99	109.37	792.58
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	40	2.38	9.60	20.80	179.14
VAKARIŅAS					
Zupa Soļanka ("Mājas")	350	14.17	14.84	16.62	252.68
Krējums, skābais	20	0.60	4.00	0.88	41.92
Biezpiena saldā masa	100	13.53	5.95	11.91	155.27
Zemeņu mērce	100	0.64	0.32	9.67	44.13
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	60	4.44	0.60	25.62	125.64
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		35.53	26.39	79.19	696.40
KOPĀ DIENĀ		102.79	82.31	297.22	2341

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltu mv.	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
3/graudu pārslu biezputra	250	7.70	3.72	32.23	193.21
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		23.96	24.33	70.95	598.63
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	150	13.56	17.16	4.24	225.60
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Redīsu un burkānu salāti ar eļļu	100	0.27	5.05	3.20	59.34
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		25.26	23.91	104.75	735.28
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30	213.29
VAKARIŅAS					
Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	150	14.55	15.38	7.39	226.18
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Gurķi, mazesālīti / vai marinēti	50	0.20	0.05	3.75	16.25
Biezpiena sieriņš (38-45g)	38	4.45	9.31	9.92	141.25
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		27.13	25.82	73.43	634.68
KOPĀ DIENĀ		81.82	83.06	306.44	2301

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
Brokastu muslis ar žāvētiem augļiem	25	3.03	2.03	14.30	87.53
Kukurūzas pārsļas	35	2.49	1.09	23.52	113.79
Piens	150	4.50	3.00	6.75	72.00
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.9	6	1.32	62.88
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		28.44	26.30	81.09	674.82
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Krāsnī cepts vistas gaļas giross	80	19.10	12.50	0.25	189.85
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Saldā krējuma mērce	30	0.91	3.73	2.78	48.32
Svaigu gurķu salāti ar dillēm un eļļu	100	0.61	4.20	1.82	47.55
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		30.36	21.73	65.04	577.15
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	80	5.20	9.60	42.40	276.80
VAKARIŅAS					
Sautēta cūkgaļa	70/50	20.16	16.13	3.75	240.82
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	150	4.80	2.25	18.00	111.45
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		35.14	19.98	113.14	772.90
KOPĀ DIENĀ		99.56	78.32	315.35	2365

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
4/graudu pārslu biezputra	250	7.25	3.46	32.61	190.55
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.70
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		22.70	25.40	71.19	604.14
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Maltā gaļa tomātu mērcē	150	13.04	16.17	4.40	215.28
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	100	1.28	5.19	5.00	71.81
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		30.58	25.01	100.29	748.58
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	40	1.92	6.00	16.40	127.28
VAKARIŅAS					
Garšvielās marinēts, cepts vistas šķiņķītis	90	23.94	15.57	0.28	237.02
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Krējuma – dārzeņu mērce	30	0.94	3.64	3.63	51.01
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Biezpiena sieriņš (38-45g)	38	4.45	9.31	9.92	141.25
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		37.82	29.70	68.10	690.98
KOPĀ DIENĀ		95.10	86.24	283.27	2290

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
BROKASTIS					
Pilngraudu auzu pārslu biezputra	250	8.79	4.96	29.27	196.85
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījumu</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.70
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		25.06	25.57	67.99	602.27
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle	80	21.41	7.82	2.02	164.08
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Saldā krējuma mērce	50	1.52	6.21	4.64	80.54
Kāpostu salāti ar sv.gurķi un eļļu	100	1.24	5.19	4.11	68.12
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		35.60	20.93	108.08	763.08
2.UZKODA					
Smalkmaizīte (<i>bulciņa</i>) ar sieru (<i>60-80g</i>) 1gb*	80	7.84	16.80	23.20	275.36
VAKARIŅAS					
Dārzeņu lečo	150	3.00	4.32	7.66	81.47
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Cepumu – skābā krējuma deserts	60	2.93	10.73	18.48	182.18
Ogu ķīselis	100	0.82	0.14	16.81	71.72
Kefīrs	150	4.80	3.00	6.75	73.02
Maize, kliju vai graudu/	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		26.01	21.62	132.76	829.65
KOPĀ DIENĀ		94.90	85.64	345.71	2533

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
<i>BROKASTIS</i>					
Rīsu vai rīsu pārslu biezputra	250	6.13	2.52	37.97	199.06
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
vai ievārījumu	20				
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.9	6	1.32	62.88
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu/	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Brokastis kopā</i>		24.54	22.72	78.54	616.75
<i>1.UZKODA</i>					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
<i>PUSDIENAS</i>					
Sautēta marinētas c/g karbonādes šķēle	80	24.28	9.87	0.38	187.48
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Gaļas buljona mērce	50	0.54	6.85	2.38	73.36
Burkānu salāti ar eļļu	100	0.93	5.19	5.96	74.22
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
<i>Pusdienas kopā</i>		35.50	23.21	68.91	626.48
<i>2.UZKODA</i>					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30	213.29
<i>VAKARIŅAS</i>					
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	350	13.54	16.13	20.62	281.78
Krējums, skābais	10	0.30	2.00	0.44	20.96
Biezpienmaize (100-120g)	100	11.90	6.70	32.50	237.90
Maize, rudzu	60	4.44	0.60	25.62	125.64
Maize, kliju vai graudu/	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Vakariņas kopā</i>		32.96	26.25	93.37	741.58
KOPĀ DIENĀ		98.44	81.17	298.12	2317

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
<i>BROKASTIS</i>					
Mannas biezputra	250	7.10	2.63	34.23	189.04
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījumu</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Brokastis kopā</i>		23.73	23.28	74.32	601.68
<i>1.UZKODA</i>					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
<i>PUSDIENAS</i>					
Vistas fileja (<i>šķēle vai gabaliņi</i>) skābā krējuma glazūrā	80	21.26	7.61	1.21	158.36
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Saldā krējuma - tomātu mērce	30	0.86	3.36	2.94	45.38
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļas mērci	100	1.36	5.20	4.84	71.58
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
<i>Pusdienas kopā</i>		34.92	17.86	106.30	725.66
<i>2.UZKODA</i>					
Pica ar sieru * (<i>100-120g</i>) 1gb	100	20.00	11.00	27.00	287.00
<i>VAKARIŅAS</i>					
Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem	300	28.74	19.17	66.70	554.31
Svaigu gurķu salāti ar dillēm un eļļu	100	0.61	4.20	1.82	47.55
Musli vai graudaugu batoniņš (<i>17-25g</i>) 1gb	20	1.27	2.13	12.88	75.72
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Vakariņas kopā</i>		33.40	26.33	95.59	752.89
KOPĀ DIENĀ		112.46	79.19	316.89	2430

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ PAMATA ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr āti	Kcal
<i>BROKASTIS</i>					
Brokastu muslis ar žāvētiem augļiem	25	3.03	2.03	14.30	87.53
Kukurūzas pārslas	35	2.49	1.09	23.52	113.79
Piens	150	4.50	3.00	6.75	72.00
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.70
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Brokastis kopā</i>		25.12	28.00	77.74	663.44
<i>1.UZKODA</i>					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
<i>PUSDIENAS</i>					
Garšvielās vārīta vistas fileja	80	23.84	1.91	1.71	119.41
Karija mērce	70	1.37	9.1	5.77	110.48
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Gurķi, mazsālīti / vai marinēti	70	0.28	0.07	5.25	22.75
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
<i>Pusdienas kopā</i>		41.76	14.74	103.61	714.13
<i>2.UZKODA</i>					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30	213.29
<i>VAKARIŅAS</i>					
Plovs ar cūkgaļu	300	18.66	15.95	50.20	419.04
Tomāti, svaigi	80	0.88	0.16	3.04	17.12
Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	150	4.80	2.25	18.00	111.45
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Sviests	5	0.03	4.10	0.05	37.20
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Vakariņas kopā</i>		27.15	23.29	85.47	660.11
KOPĀ DIENĀ		99.49	75.02	324.12	2370

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Auzu pārslu biezputra	250	8.19	4.96	32.72	208.25
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.9	6	1.32	62.88
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.340	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		26.59	25.16	73.29	625.94
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Pupiņas, dārzeņu un garšvielu mērcē	150	6.28	9.56	15.48	173.08
Irdenie griķi	200	7.13	1.52	68.97	318.06
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	1.28	6.21	5.39	82.54
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Kefīrs	100	3.20	2.00	4.50	48.80
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		22.46	20.33	116.35	738.21
2.UZKODA					
Smalkmaizīte (bulciņa) ar sieru * (60-80g) 1gb	80	7.84	16.8	23.20	275.36
VAKARIŅAS					
Siera mērcē	120	8.82	16.77	9.74	225.18
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Tomāti, svaigi	100	1.10	0.20	3.80	21.40
Kefīra – ogu smūtijs	150	4.09	2.45	14.84	97.75
Musli vai graudaugu batoniņš (17-25g) 1gb	20	1.27	2.13	12.88	75.72
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		29.74	24.98	124.33	841.13
KOPĀ DIENĀ		88.70	87.40	364.47	2599

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEĢETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<i>BROKASTIS</i>					
Mannas biezputra	250	7.10	2.63	34.23	189.04
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Brokastis kopā</i>		22.92	24.61	74.18	609.85
<i>1.UZKODA</i>					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
<i>PUSDIENAS</i>					
Siera karbonāde	60	13.26	19.59	8.65	263.95
Dārzeņu – šampinjonu mērce	80	1.70	7.49	2.34	83.61
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Svaigu gurķu salāti ar eļļu un zaļumiem	100	0.62	5.19	3.74	64.13
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeraimais ūdens	200	0	0	0	0
<i>Pusdienas kopā</i>		31.84	35.93	105.61	873.19
<i>2.UZKODA</i>					
Rauga mīklas pīrādziņš ar SIERU* (<i>40-50g</i>) 1gb	40	3.92	9.60	11.60	148.48
<i>VAKARIŅAS</i>					
Zupa “Veģetārā” Soļanka ar pupiņām	350	13.47	8.98	25.69	237.46
Krējums, skābais	15	0.45	3.00	0.66	31.44
Biezpiena saldā masa	100	13.53	5.95	11.91	155.27
Zemeņu mērce	100	0.64	0.32	9.67	44.13
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	60	4.44	0.60	25.62	125.64
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Vakariņas kopā</i>		35.30	19.68	87.74	669.25
KOPĀ DIENĀ		94.39	90.54	292.81	2364

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
3/graudu pārslu biezputra	250	7.70	3.72	32.23	193.21
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		23.96	24.33	70.95	598.57
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Kabaču, tomātu un sviesta pupiņu sautējums	200	3.24	9.72	5.72	123.33
Vārīti rīsi	220	7.54	0.73	82.83	368.09
Redīsu un burkānu salāti ar eļļu	100	0.27	5.05	3.20	59.34
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Kefīrs	150	4.80	3.00	6.75	73.02
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		20.41	19.54	120.42	739.18
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30.00	213.29
VAKARIŅAS					
Grilēti (<i>cepti</i>) dārzeņi ar sēnēm un sieru (<i>puscietais</i>)	200	5.40	9.80	9.54	147.97
	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Gurķi, mazsālīti / vai marinēti	50	0.20	0.05	3.75	16.25
Biezpiena sieriņš (38-45g)	38	4.45	9.31	9.92	141.25
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		24.88	28.95	75.58	662.37
KOPĀ DIENĀ		74.72	81.81	324.25	2332

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Brokastu muslis ar žāvētiem augļiem	25	3.03	2.03	14.30	87.53
Kukurūzas pārslas	35	2.49	1.09	23.52	113.79
Piens	150	4.50	3.00	6.75	72.00
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.9	6	1.32	62.88
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		28.44	26.30	81.09	674.82
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Cukini-tomātu sautējums ar burkāniem un turku zirņiem	220	7.06	13.00	21.26	230.29
Kartupeļi, vārīti	250	5.16	0.26	38.18	175.70
Svaigu gurķu salāti ar dillēm un eļļu	100	0.61	4.20	1.82	47.55
Maize, kliju/graudu/vai kviešu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Kefīrs	150	4.80	3.00	6.75	73.02
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		22.21	21.50	90.03	642.26
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	80	5.20	9.60	42.40	276.80
VAKARIŅAS					
Dārzeņu sautējums ar pērļu grūbām	400	9.96	10.42	65.13	394.12
Krējums, skābais	30	0.90	6.00	1.32	62.88
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	200	6.40	3.00	24.00	148.60
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		20.59	20.35	106.53	691.61
KOPĀ DIENĀ		76.85	78.47	333.73	2349

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
4/graudu pārslu biezputra	250	7.25	3.46	32.61	190.55
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījums</i>	20				
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Brokastis kopā</i>		22.70	25.40	71.19	604.14
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Turku zirņu un tomātu sautējums	200	8.64	11.10	27.99	246.44
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Kāpostu – burkānu salāti ar eļļu	100	1.28	5.19	5.00	71.81
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
<i>Pusdienas kopā</i>		26.18	19.95	123.88	779.75
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	40	1.92	6.00	16.40	127.28
VAKARIŅAS					
Dārzeņu sautējums ar lēcām	400	23.96	9.34	48.46	373.70
Krējums, skābais	20	0.60	4.00	0.88	41.92
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Biezpiena sieriņš (38-45g)	38	4.45	9.31	9.92	141.25
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
<i>Vakariņas kopā</i>		32.33	23.58	75.35	642.88
KOPĀ DIENĀ		85.21	75.05	314.12	2273

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Pilngraudu auzu pārslu biezputra	250	8.79	4.96	29.27	196.85
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījumu</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		25.05	25.57	67.99	602.27
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu un tomātiem	150	7.77	12.57	26.35	249.63
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Kāpostu salāti ar sv.gurķi un eļļu	100	1.24	5.19	4.11	68.12
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		20.44	19.47	127.78	768.09
2.UZKODA					
Smalkmaizīte (bulciņa) ar sieru* (<i>60-80g</i>) 1gb	80	7.84	16.80	23.20	275.36
VAKARIŅAS					
Dārzeņu lečo	150	3.00	4.32	7.66	81.47
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Cepumu – skābā krējuma deserts	60	2.93	10.73	18.48	182.18
Ogu ķīselis	100	0.82	0.14	16.81	71.72
Kefīrs	150	4.80	3.00	6.75	73.02
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		26.01	21.62	132.76	829.65
KOPĀ DIENĀ		79.74	84.18	365.41	2538.21

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Rīsu vai rīsu pārslu biezputra	250	6.13	2.52	37.97	199.06
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
vai ievārījumu	20				
Biezpiens	70	11.20	6.30	1.96	109.34
Krējums, skābais	30	0.90	6.00	1.32	62.88
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.40	17.08	83.76
Tēja (dažāda)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		24.53	22.72	78.54	616.69
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	220	12.94	14.84	36.80	332.50
Kartupeļi, vārīti	200	4.13	0.21	30.55	140.56
Burkānu salāti ar eļļu	100	0.93	5.19	5.96	74.22
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		22.58	21.27	95.31	663.00
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30.00	213.29
VAKARIŅAS					
Dārzeņu – siera zupa	350	9.73	15.93	16.65	248.94
Biezpienmaize (100-120g)	100	11.90	6.70	32.50	237.90
Maize, rudzu	60	4.44	0.60	25.62	125.64
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (dažāda)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		28.85	24.06	88.96	687.79
KOPĀ DIENĀ		81.42	77.05	320.11	2300

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Mannas biezputra	250	7.10	2.63	34.23	189.04
Blenderētas ogas ar cukuru	30	0.34	0.05	5.41	23.46
<i>vai ievārījumu</i>	20				
Vārīta ola	50	6.45	5.60	0.35	77.60
Siers, kausētais	30	3.51	7.11	1.08	82.35
Tomāti, svaigi	50	0.55	0.10	1.90	10.70
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.340	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		23.73	23.28	74.32	601.74
1.UZKODA					
Auglis (<i>ābols vai bumbieris vai persiks vai nektarīns</i>) 1gb	120	0.41	0.72	13.68	62.83
PUSDIENAS					
Turku zirņu un dārzeņu satē	220	7.06	13.00	21.26	230.29
Vārīti rīsi	200	6.85	0.67	75.30	334.63
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļas mērci	100	1.36	5.20	4.84	71.58
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Kefīrs	150	4.80	3.00	6.75	73.02
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		24.65	22.91	130.16	825.41
2.UZKODA					
Pica ar sieru * (<i>100-120g</i>) 1gb	100	20.00	11.00	27.00	287.00
VAKARIŅAS					
Makaroni ar ceptiem dārzeņiem	350	16.33	9.27	87.65	499.36
Svaigu gurķu salāti ar dillēm un eļļu	100	0.61	4.20	1.82	47.55
Musli vai graudaugu batoniņš (<i>17-25g</i>) 1gb	20	1.27	2.13	12.88	75.72
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		20.98	16.43	116.53	697.94
KOPĀ DIENĀ		89.77	74.34	361.69	2475

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu

PLĀNOTĀ VEGETĀRĀ ĒDIENKARTE

Ēdiena nosaukums	Svars g	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
BROKASTIS					
Brokastu muslis ar žāvētiem augļiem	25	3.03	2.03	14.30	87.53
Kukurūzas pārslas	35	2.49	1.09	23.52	113.79
Piens	150	4.50	3.00	6.75	72.00
Siers, puscietais	30	6.90	8.70	0.00	105.90
Krēmsiers	30	2.25	5.34	1.29	62.22
Gurķi, svaigi	30	0.18	0.06	0.54	3.42
Sviests	8	0.05	6.56	0.07	59.52
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.2	52.90
Maize, rudzu	40	2.96	0.34	17.08	83.76
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Brokastis kopā		25.12	28.00	77.74	663.44
1.UZKODA					
Auglis (banāns) 1gb	130	2.08	0.13	27.30	118.69
PUSDIENAS					
Pākšaugu karijs	150	10.62	12.84	27.35	267.45
Makaroni, vārīti	200	11.69	2.62	68.88	345.78
Gurķi, mazsālīti / vai marinēti	70	0.28	0.07	5.25	22.75
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Maize, rudzu	30	2.22	0.30	12.81	62.82
Dzeramais ūdens	200	0	0	0	0
Pusdienas kopā		27.17	16.56	123.49	751.70
2.UZKODA					
Konditorejas izstrādājums*	60	3.38	8.86	30	213.29
VAKARIŅAS					
Dārzeņu plovš	350	10.28	7.63	78.29	422.93
Tomāti, svaigi	80	0.88	0.16	3.04	17.12
Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	220	7.04	3.30	26.40	163.46
Maize, kliju vai graudu	20	2.36	0.74	9.20	52.90
Sviests	10	0.06	8.20	0.09	74.40
Tēja (<i>dažāda</i>)	200	0.42	0.09	0.01	2.51
Cukurs	5	0	0	4.98	19.90
Vakariņas kopā		20.62	20.03	117.02	730.81
KOPĀ DIENĀ		78.38	73.58	375.55	2478

* - skat. vadlīniju 14.1. punktu