

7-18. gadi. izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172

1.-4.klase

1.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	54	54	60	14	60	242	240 g nedēļā
Kartupeļi	30	15	201	45	0	291	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	18	213	82	230	20	563	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	212	190	225	85	279	991	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	107	76	222	67	259	731	250g nedēļā

2.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	49	66	49	40	76	280	240 g nedēļā
Kartupeļi	0	18	191	23	12	244	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	213	14	24	219	36	506	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	114	169	90	155	180	708	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	69	76	65	88	98	396	250g nedēļā

3.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	42	63	58	47	47	257	240 g nedēļā
Kartupeļi	20	0	8	207	18	253	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	206	76	0	223	16	521	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	151	116	197	195	184	843	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	69	70	175	65	74	453	250g nedēļā

7-18. gadi. izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172

5.-9.klase

1.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	60	60	59	23	60	262	240 g nedēļā
Kartupeļi	37	25	244	75	0	381	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	19	220	97	250	30	616	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	270	257	239	126	341	1233	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	85	94	236	95	320	830	250g nedēļā

2.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	72	79	49	51	80	331	240 g nedēļā
Kartupeļi	0	30	212	38	20	300	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	219	15	24	228	41	527	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	173	206	118	204	249	950	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	98	105	94	98	115	510	250g nedēļā

3.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	48	88	88	59	47	330	240 g nedēļā
Kartupeļi	33	0	13	240	30	316	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	206	85	0	233	17	541	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	220	149	266	289	244	1168	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	87	100	94	81	92	454	250g nedēļā

7-18. gadi. izglītojamo kompleksajā ēdienkartē iekļauto produktu kopsavilkums un to normas nedēļā saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172

10.-12.klase

1.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	66	66	60	23	60	275	240 g nedēļā
Kartupeļi	37	25	244	75	0	381	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	21	220	97	250	40	628	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	270	263	267	126	374	1300	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	85	95	254	95	353	882	250g nedēļā

2.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	72	88	49	51	80	340	240 g nedēļā
Kartupeļi	0	30	286	38	20	374	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	219	15	36	228	41	539	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	173	214	128	204	257	976	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	98	105	104	98	124	529	250g nedēļā

3.ned.

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	48	88	88	71	47	342	240 g nedēļā
Kartupeļi	33	0	13	293	30	369	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	206	85	0	233	17	541	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	220	149	266	295	247	1177	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	87	100	94	81	92	454	250g nedēļā