

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	64	18	52	242	240 g nedēļā
Kartupeli	30	8	201	60	15	314	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	18	212	145	230	34	639	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	212	150	164	91	198	815	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	65	41	84	66	81	337	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	42	56	262	240 g nedēļā
Kartupeli	0	18	150	22	52	242	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	213	0	183	227	5	628	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	134	197	90	136	288	845	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	88	78	65	68	60	359	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	47	57	47	45	244	240 g nedēļā
Kartupeli	15	0	7	207	18	247	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	205	79	0	222	7	513	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	148	138	187	187	155	815	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	67	70	65	57	64	323	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	64	22	54	260	240 g nedēļā
Kartupeli	38	11	243	75	20	387	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	20	218	160	250	49	697	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	270	177	178	126	231	982	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	84	47	93	95	90	409	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	77	49	48	63	309	240 g nedēļā
Kartupeli	0	24	200	30	60	314	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	219	0	244	237	10	710	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	173	232	119	173	352	1049	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	98	98	93	85	85	459	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	56	47	87	59	63	312	240 g nedēļā
Kartupeli	20	0	12	234	24	290	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	207	79	0	230	7	523	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	181	148	248	253	191	1021	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	78	80	75	81	74	388	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	64	22	56	274	240 g nedēļā
Kartupeli	38	14	243	75	25	395	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	22	220	160	250	59	711	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	270	213	206	126	287	1102	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	84	59	121	95	117	476	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	48	77	334	240 g nedēļā
Kartupeli	0	30	280	37	74	421	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	219	0	261	237	10	727	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	173	248	137	191	409	1158	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	98	98	112	85	85	478	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	58	47	87	59	63	314	240 g nedēļā
Kartupeli	25	0	13	292	30	360	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts(u.c. skābpiena produkti)	206	79	0	233	7	525	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	214	168	266	289	232	1169	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	88	100	94	81	92	455	250g nedēļā