



LATVIJAS REPUBLIKAS  
LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pētījums veikts ESF projekta Nr.9.2.1.2/15/l/001 "Iekļaujoša darba tirgus un nabadzības risku pētījumi un monitorings" ietvaros

# MĀJSAIMNIECĪBU RELATĪVO IZDEVUMU BUDŽETA (MRI BUDŽETS) PĀRTIKAS GROZU UN UZTURA PLĀNU IZSTRĀDE

JAUNAS METODOLOĢIJAS IZSTRĀDE IZTIKAS MINIMUMA PATĒRĪŅA PREČU UN PAKALPOJUMU  
GROZA NOTEIKŠANAI UN TĀS APROBĀCIJA (IZMĒĢINĀJUMPROJEKTI)

## GALA ZIŅOJUMS

Autors: I. Siksna (Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides  
zinātniskais institūts "BIOR")

Rīga, 2021. gads

## Saturs

Lietoto saīsinājumu un terminu skaidrojums.....	3
levads.....	4
1. Pārtikas groza izstrādes principi un vadlīnijas .....	7
2. Pārtikas groza aprēķinā izmantojamās enerģijas un uzturvielu vērtības.....	9
2.1. Nepieciešamais enerģijas un uzturvielu daudzums pieaugušajiem .....	10
2.2. Nepieciešamais enerģijas un uzturvielu daudzums bērniem .....	12
3. Pārtikas produktu grupas pārtikas grozā.....	13
4. Latvijas iedzīvotāju faktiskais pārtikas patēriņš.....	14
5. Ekspertu komentāri un rekomendācijas.....	16
6. Izstrādāto uztura plānu un pārtikas groza novērtējums fokusgrupās .....	18
7. Pārtikas produktu groza salīdzinājums starp Baltijas valstīm .....	20
8. Uztura plāni un pārtikas produktu grozs nedēļai .....	22
Secinājumi .....	24
Literatūras avotu saraksts .....	26
1. Pielikums - Pārtikas grozu aprēķins pieaugušajiem nedēļai .....	28
2. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins senioriem nedēļai .....	31
3. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 2-6 gadu vecuma grupā nedēļai .....	34
4. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 7-14 gadi nedēļai .....	36
5. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 15-18 gadi nedēļai .....	38
6. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 2-6 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai .....	40
7. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 7-14 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai .....	51
8. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 15-18 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai ...	63
9. Pielikums – Uztura plāni senioriem ar uzturvielu aprēķinu nedēļai .....	77
10. Pielikums – Uztura plāni pieaugušajiem nedēļai ar uzturvielu aprēķinu rudens/ziemas sezonai	89
11. Pielikums – Uztura plāni pieaugušajiem nedēļai ar uzturvielu aprēķinu pavasara/vasaras sezonai .....	99

## Lietoto saīsinājumu un terminu skaidrojums

Energija	- Ar "enerģiju" uztura zinātnes izpratnē saprot kilokaloriju (kcal) daudzumu, ko nodrošina ar pārtikas produktiem uzņemtās pamatuzturvielas – olbaltumvielas, ogļhidrāti un tauki. Katra uzturviela sniedz atšķirīgu enerģijas jeb kilokaloriju apjomu: 1 grams olbaltumvielu – 4 kcal, 1 grams ogļhidrātu – 4 kcal, bet 1 grams tauku – 9 kcal.
Kcal	Kilokalorija
PVO	- Pasaules Veselības organizācija ( <i>World Health Organization</i> )
SPKC	- Slimību profilakses un kontroles centrs
Uzturvielas	- Barības vielas, kas nepieciešamas cilvēka organisma dzīvības un darbaspēju saglabāšanai un ko uzņem ar uzturu. Pamatuzturvielas ir olbaltumvielas, ogļhidrāti un tauki. Tās nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju, tās rezervēm un piedalās dažādu organisma struktūru veidošanā. Pie uzturvielām pieskaita arī minerālvielas un vitamīnus, kuri nepieciešami organisma dzīvības procesiem, normālai darbībai un attīstībai.
VM	- Latvijas Republikas Veselības ministrija
MK noteikumi	- Ministru kabineta noteikumi
Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas	- Enerģijas un uzturvielu (vitamīnu, minerālvielu, pamata uzturvielu) daudzums, kuru rekomendē uzņemt konkrētas valsts vai teritorijas iedzīvotājiem, lai saglabātu optimālu veselību.

## Ievads

Pārtikas groza izstrāde tika īstenota pētījuma "Jaunas metodoloģijas izstrāde iztikas minimuma patēriņa preču un pakalpojumu groza noteikšanai un tās aprobācija (izmēģinājumsprojekti)" ietvaros, kura rezultātā tika izstrādāts mājsaimniecību relatīvo izdevumu budžets<sup>1</sup> (turpmāk – MRI budžets). Pārtikas grozs ir viena no MRI budžeta kategorijām, kas raksturo iedzīvotāju vajadzības, un ir viena no būtiskākajām tā sastāvdaļām. Šī pētījuma ietvaros tika veikta pārtikas groza un uztura plānu izstrāde un aprobācija, savukārt pārtikas groza izmaksu aprēķins tika veikts MRI budžeta pētījuma ietvaros.

Latvijā no 1991. līdz 2013. gadam ik gadu un ik mēnesi tika aprēķināta iztikas minimuma groza vērtība vienam iedzīvotājam. Iztikas minimuma groza minimālā patēriņa normatīvi tika veidoti, pamatojoties uz 1991. gadā Padomju Sociālistisko Republiku Savienības Darba un sociālo jautājumu ministrijas izstrādāto metodoloģiju, tādējādi tā nomenklatūra atspoguļoja 80. gadu beigās valdošo priekšstatu par minimālā patēriņa vajadzībām, kas, laikam ejot, vairs neatbilda mūsdienu sociālekonomiskajai situācijai. Kopš 2014. gada iztikas minimuma groza aprēķināšana tika pārtraukta.

Jaunas iztikas minimuma groza metodoloģijas izstrāde Latvijā bija nepieciešama vairāku iemeslu dēļ. Iztikas minimuma groza datus Latvijā regulāri izmantoja dažādas ietekmes puses, piemēram, mediji, sabiedrība, sociālie partneri, un ir būtiski, ka iztikas minimuma grozs var kalpot par rādītāju, lai novērtētu esošo rīcībpolitiku adekvātumu. Latvijas esošajai situācijai atbilstošas iztikas minimuma groza metodoloģijas izstrādes nepieciešamība ir ietverta arī koncepcijā "Par minimālā ienākuma līmeņa noteikšanu"<sup>2</sup>. Turklāt ES 28 dalībvalstīm izstrādātā metodoloģija vairākiem mājsaimniecību veidiem ir mērķēta uz dalībvalstu sociālekonomiskās situācijas rādītāju salīdzināmību, kas nozīmē koncentrēšanos pamatā uz tām metodoloģijas komponentēm, kas ir kopīgas un salīdzināmas 28 dalībvalstu kontekstā. Savukārt lokālās jaunas iztikas minimuma groza metodoloģijas izstrāde nodrošinātu iespēju izmantot šo rādītāju efektīvākai un mērķtiecīgākai Latvijas sociālās

---

<sup>1</sup> Ar MRI budžeta izstrādes detalizētu metodoloģiju un rezultātiem var iepazīties personu apvienības "SIA "Projektu un kvalitātes vadība" un SIA "SKDS"" 2021. gada izstrādātajā pētījumā "Mājsaimniecību relatīvo izdevumu budžets (MRI budžets)". Pieejams Pārresoru koordinācijas centra Pētījumu un publikāciju datu bāzē <http://petijumi.mk.gov.lv/> zem datnes "Mājsaimniecību relatīvo izdevumu budžets (MRI budžets)" un Labklājības ministrijas mājaslapā <https://www.lm.gov.lv/lv/aktualitates-un-pazinojumi>

<sup>2</sup> Koncepcija "Par minimāla ienākuma līmeņa noteikšanu", apstiprināta ar MK 2014. gada 30. oktobra rīkojumu Nr. 619. Pieejama šeit: <http://polsis.mk.gov.lv/documents?query=Konceptija%20par%20minim%C4%81l%C4%81%20ien%C4%81kum%20a%20l%C4%ABme%C5%86a%20noteik%C5%A1anu%20%28Preciz%C4%93ta%2003.11.2015%29>

aizsardzības sistēmas un rīcībpolitiku izvērtēšanai, jo metodoloģija būtu, piemērotāka valsts lokālo rīcībpolitiku izvērtēšanas vajadzībām, plašāk ņemot vērā Latvijas sociālekonomisko kontekstu.<sup>3</sup>

Tādēļ tika aktualizēts jautājums par jauna iztikas minimuma groza metodoloģijas izstrādi, kura ietvaros tika izstrādāts arī pārtikas grozs.

Ēdiens ir viena no svarīgākajām cilvēka pamatvajadzībām, un pārtikas patēriņš ir būtiska iedzīvotāju patēriņa vajadzību daļa, tādēļ viens no būtiskajiem iztikas minimuma groza segmentiem ir izdevumi pārtikas produktiem, kuru identificēšanai ir nepieciešams izstrādāt zinātniski pamatotu pārtikas grozu.

Pārtikas groza izstrādes mērķis ir atspoguļot iedzīvotāju vajadzības pēc pārtikas, raksturojot tādu pārtikas patēriņu, kas ļauj uzturēt veselību Latvijas iedzīvotājiem bez specifiskām saslimšanām, uztura alerģijām vai nepanesamībām, kuru gadījumā būtu piemērojama īpaša diēta vai atsevišķu produktu vai produktu grupu izslēgšana.

Pārtikas groza izstrāde tika veikta vairākos posmos, kur pirmajā posmā tika veikta vadlīniju izstrāde, kas tika veidota, apkopojot un analizējot pieredzi pārtikas groza izstrādē citās valstīs, kā arī izvērtējot likumdošanas aktus un citus faktoros, kas būtu jāņem vērā. Vienlaikus pārtikas groza izstrādes vadlīnijas un galvenie principi tika apspriesti arī ar citiem uztura jomas speciālistiem.

Otrajā pētījuma izstrādes posmā, balstoties uz iepriekš sagatavotajām pārtikas groza izstrādes vadlīnijām, bija nepieciešams izveidot vairākus pārtikas grozus, kuri tika aprobēti fokusa grupu diskusijās ar iedzīvotājiem, veicot atbilstošas korekcijas.

Šī pētījuma mērķis ir arī izveidot tādu pārtikas grozu Latvijas iedzīvotājiem, kas ne tikai nodrošina pietiekamu enerģijas un uzturvielu daudzumu, kas nepieciešams Latvijas iedzīvotājiem, lai uzturētu normālu veselības stāvokli un būtu iespējams veikt ikdienas aktivitātes un darbu, bet arī būtu iedzīvotājiem praktiski izmantojams. Mērķa sasniegšanai papildus pārtikas grozā iekļauto produktu sarakstam ir izveidoti uztura plāni, kas parāda šo produktu praktisku pielietojumu.

Pārtikas groza izstrādē visbiežāk tiek izmantoti nacionālie uz produktiem balstīti uztura ieteikumi kopā ar valstī aktuālajām enerģijas un uzturvielu devām, kas visprecīzāk raksturo valsts iedzīvotāju uztura vajadzības. Daudzās valstīs tiek ņemti vērā arī iedzīvotāju uztura paradumi un pārtikas patēriņa dati, lai pārtikas grozā iekļautie produkti būtu iedzīvotājiem pieņemami, tāpēc arī šajā pētījumā salīdzinājums ar faktisko pārtikas patēriņu ir nozīmīgs. Izstrādājot pārtikas grozu Latvijas iedzīvotājiem, tika ņemti vērā šādi principi un vadlīnijas - VM uztura ieteikumi un ieteicamās enerģijas

---

<sup>3</sup> Izmantota Labklājības ministrijas iepirkuma "Pētījuma eksperta pakalpojuma nodrošināšana pētījumā "Jaunas metodoloģijas izstrāde iztikas minimuma patēriņa preču un pakalpojuma groza noteikšanai un tās aprobācija (izmēģinājumuprojekti) pārtikas groza izstrādes daļā" nolikuma Tehniskajā specifikācijā pieejamā informācija"

un uzturvielu devas, MK Noteikumi Nr. 172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem" -, kā arī tika ņemta vērā produktu pieejamība reģionos, izvēloties iekļaut tādus produktus, kas būtu pieejami praktiski visur. Veidojot pārtikas grozu, tika arī paredzēts, ka, mainoties iepriekš minētajām vadlīnijām vai ieteikumiem, pārtikas groza sastāvā iespējams veikt izmaiņas, koriģējot konkrētu produktu grupu ieteikto daudzumu vai noteikto uzturvielu daudzumu.

Lielākoties veselīga uztura ieteikumos tiek aicināts ierobežot cukura, sāls un tauku patēriņu, ņemot vērā šo produktu pārmērīgas lietošanas iespējamās sekas veselībai, bet pārtikas groza sagatavošanā daudzās valstīs tiek apsvērta dažādu sabiedrībai ierastu našķu vai viegli pagatavojamu rūpniecisku produktu iekļaušana. Latvijas pārtikas grozā galvenais akcents ir uz pamata produktu iekļaušanu, lai mājas apstākļos būtu iespēja pagatavot arī saldās vai sāļās uzkodas. Salīdzinot Latvijas pārtikas grozu ar kaimiņvalstīm Lietuvu un Igauniju, ir vērojamas atšķirības tieši šādu uz kodu vai rūpniecisko produktu iekļaušanā pamata pārtikas grozā, kā arī atšķirības pamata produktu proporcijās kopējā pārtikas grozā, tomēr pamata produktu grupas Baltijas valstīs izvēlētas pēc līdzīgas pieejas.

Pārtikas grozs atspoguļo produktu grupas atbilstoši uzturvielu vajadzībām, bet, lai padarītu pārtikas grozu vieglāk saprotamu un izmantojamo arī iedzīvotājiem, pētījuma ietvaros tika sagatavoti arī uztura plāni, kurās pārtikas grozā esošie produkti iekļauti ēdienos un receptēs nedēļas ietvaros. Pārtikas grozs un uztura plāni specifiski veidoti dažādām vecuma grupām vienai personai, bet tās iespējams kombinēt, veidojot uztura plānus dažādiem mājsaimniecību tipiem.

## 1. Pārtikas groza izstrādes principi un vadlīnijas

Pārtikas grozā jābūt produktiem tādā daudzumā, kas spēj nodrošināt ne tikai pamatuzturvielu vajadzības, bet arī nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu. Šāds princips ir visu nacionālo uztura ieteikumu pamatā. Pārtikas grozu definējot citiem mērķiem, pieeja un uzturvielu nodrošinājums var atšķirties no nacionālajām rekomendācijām, kas bieži tiek skaidrots ar praktiskiem apsvērumiem. Piemēram, organizācija Pasaules Pārtikas programma, kas organizē palīdzību krīzes situācijās, pārtikas groza sastādīšanā koncentrējas uz vidējo enerģijas daudzumu jeb 2100 kcal, nodrošinot 10-12% no tā ar olbaltumvielām un 17% - ar taukiem, papildus pievēršot uzmanību tādām uzturvielām kā A vitamīns, dzelzs, cinks un jods. Enerģijas un uzturvielu nodrošinājums balstīts uz PVO un ANO Pārtikas un lauksaimniecības organizācija rekomendācijām.<sup>4</sup> Eiropas Atbalsta fonda vistrūcīgākajām personām (EAFVP) darbības programmas ietvaros ar pārtikas pakām sniedz atbalstu trūcīgām un maznodrošinātām personām, nodrošinot daļu no dienā nepieciešamā enerģijas daudzuma.<sup>5</sup>

Iepriekš 1991. gadā Padomju Sociālistisko Republiku Savienības Darba un sociālo jautājumu ministrijas izstrādātajā metodoloģijā pieminēts, ka pārtikas produktu vajadzību aprēķināšanai par pamatu tiek ņemta gan enerģijas, gan uzturvielu nepieciešamība, pieminot kalciju, fosforu un vitamīnus kā būtiskus elementus groza veidošanā. Būtisks nosacījums ir arī produktu pieejamība un cena. Metodoloģijā iekļauti pārtikas produkti 11 kategorijās.<sup>6</sup>

Izvērtējot dažādu valstu pieredzi pārtikas groza izstrādē, tika pievērsta uzmanība gan uzturvielu nodrošinājumam, gan arī pārtikas grozā iekļautajiem produktiem, to atbilstībai nacionālajām rekomendācijām, kā arī dažādiem citiem jautājumiem un specifiskiem risinājumiem, kas varētu būt noderīgi Latvijas pārtikas groza izstrādē.

Igaunijas pārtikas grozs veidots 2400 kcal apmērā, kas nodrošinātu atbilstošu daudzumu pieaugušajam (30-60 gadus vecumā) ar vidēju aktivitātes līmeni, kā arī atbilstošu vitamīnu, minerālvielu daudzumu. Pārtikas groza pamatā ir Ziemeļvalstu uztura rekomendācijas, kā arī produktu patēriņš un igauņu sociāli-kulturālās vajadzības, kur loma ir arī pārtikai. Rēķinot mājsaimniecības izmaksas, Igaunijā katram nākamajam mājsaimniecības loceklim vajadzība tiek koriģēta, piemēram, izmaksas otrajam pieaugušajam samazinās par 30%, ja kopā dzīvo divi pieaugušie.<sup>7</sup> Polijā, veidojot

---

<sup>4</sup> Pasaules pārtikas programma. <https://www.wfp.org/wfp-food-basket>

<sup>5</sup> MK noteikumu projekta „Darbības programmas “Pārtikas un pamata materiālās palīdzības sniegšanai vistrūcīgākajām personām 2014.-2020.gada plānošanas periodā” īstenošanas noteikumi (MK 727., 2014)

<sup>6</sup> Latvijas Republikas un Augstākās Padomes un Valdības ziņotājs Nr. 27/28. 1991.; Minimālā patēriņa budžeta metodoloģija; Par krīzes iztikas minimumu 1993.

<sup>7</sup> Igaunijas pārtikas grozs. [http://pub.stat.ee/px-web.2001/l\\_Databas/Social\\_life/06Households/02Household\\_budget/04Monthly\\_income/HH\\_24.htm](http://pub.stat.ee/px-web.2001/l_Databas/Social_life/06Households/02Household_budget/04Monthly_income/HH_24.htm)

pārtikas grozu papildus pamata grozam, tika veikti aprēķini arī “neveselīgā” groza izmaksām, kas balstījās uz pārtikas patēriņa datiem, kurā parādījās arī tādi produkti kā saldumi, picas, kafija un citi. Iekļaujot pārtikas grozā arī “neveselīgo” grozu, izmaksas vienas personas mājsaimniecībai palielinājās par 22 EUR.<sup>8</sup>

Čehijā radītais pārtikas grozs veidots, lai sasniegtu ne tikai minimālās uzturvielu devas, bet arī būtu kulturāli pieņemams un pieejams. Galvenās atšķirības no pēdējiem aktuālajiem patēriņa datiem ir par 72% mazāk saldumu, par 66% mazāk sāls, par 52% mazāk gaļas, par 20% vairāk graudaugu, par 6% vairāk dārzeņu, kā arī par 50% mazāk piena produktu, bet par 484% (gandrīz 5 reizes) vairāk piena. Šo izmaiņu pētnieki skaidro ar cenu atšķirību pienam un piena produktiem, kur ieguvumam no piena produktu lietošanas salīdzinājumā ar pienu ir dubulta cena, tāpēc, lai saglabātu zemas izmaksas, grozā atstāts tikai piens.<sup>9</sup>

Arī uzturvielu zudums produktu gatavošanas laikā ir būtisks faktors, kas jāņem vērā pārtikas groza aprēķinā. Atsevišķu vitamīnu zudums gatavošanas laikā var būt pat 100% apmērā, tādēļ, aprēķinot nepieciešamo produktu daudzumu, jāveic produkta daudzuma korekcija, lai sasniegtu atbilstošo vitamīnu daudzumu.

Valstu pieredze pārtikas groza aprēķinā atšķiras galvenokārt attiecībā uz “papildus” produktiem, kas iedzīvotājiem ir svarīgi emocionāli un sociāli. Pārtikas groza pamata izstrādes principi ir līdzīgi un balstās uz nacionālajiem uztura ieteikumiem, savukārt tālākajos aprēķinos valstis izvēlas, vai aprēķinus veidot dzimumu, vecumu griezumā vai tikai kopējā kontekstā. Tas bieži arī skaidro atšķirības produktu daudzumos citu valstu pārtikas grozā.

Pārtikas groza izveides pamatā visbiežāk izvēlas uz produktiem balstītus uztura ieteikumus, kas nodrošina, ka produkti jau ir sagrupēti, tādējādi, veidojot pārtikas grozu, var paredzēt produktu savstarpēju aizstāšanu, kas palīdz pārtikas grozā nodrošināt sezonālītāti, kā arī ļauj aizstāt produktus, ja tie nav pieejami.

Pārtikas groza mērķis nav kompensēt vitamīnu un minerālvielu trūkumu iedzīvotāju uzturā, tomēr ir būtiski nodrošināt tādu daudzumu, lai iespējams šo elementu trūkums nerastos. Lielāka uzmanība jāpievērš tieši to elementu daudzumam, kas pēc patēriņa datiem novērojami kā trūkstoši.

---

<sup>8</sup>[file:///C:/Users/Lenovo%20ThinkPad/Downloads/DG%20EMPL\\_Reference%20Budgets\\_food\\_%20country\\_EN\\_PL\\_Accessible.pdf](file:///C:/Users/Lenovo%20ThinkPad/Downloads/DG%20EMPL_Reference%20Budgets_food_%20country_EN_PL_Accessible.pdf)

<sup>9</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6898948/>



## 2. Pārtikas groza aprēķinā izmantojamās enerģijas un uzturvielu vērtības

VM "Ieteicamajās enerģijas un uzturvielu devās", kas apstiprinātas 2017. gadā, enerģijas un uzturvielu daudzums norādīts dažādām vecuma grupām no zīdaiņa vecuma līdz senioriem, atsevišķi norādot nepieciešamo enerģiju sievietēm grūtniecības un laktācijas periodā. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, kā arī vitamīnu un minerālvielu devas ir aprēķinātas vidējas miesas būves praktiski veselam cilvēkam, pamatojoties uz 2012. gada Ziemeļvalstu uztura rekomendācijām.<sup>10</sup> Šie ieteikumi ir pamatā arī MK noteikumiem, kas nosaka uztura normas izglītības iestāžu izglītojamiem un ārstniecības iestāžu pacientiem. Nepieciešamais enerģijas daudzums norādīts amplitūdā, kas attēlo enerģijas daudzumu cilvēkam ar nelielu aktivitātes līmeni līdz augstam aktivitātes līmenim, tādējādi to iespējams pielāgot indivīdiem dažādās dzīves situācijās. Ieteikumos enerģijas un uzturvielu daudzums tiek attēlots abiem dzimumiem atsevišķi.

Dienā nepieciešamo uzturvielu sadalījumu aprēķinot, lielākoties ievēro uzturvielu sadalījumu procentos no kopējās enerģijas. Piemēram, pieaugušajam dienā vidēji 10-20% no kopējās enerģijas jānodrošina ar olbaltumvielām, 25-30% - ar taukiem un 45-60% - ar ogļhidrātiem. Bērniem sadalījums mazliet atšķiras, lielāku enerģijas daudzumu atvēlot taukiem – 30-40% no kopējās enerģijas. Ieteicamais sadalījums veidots domājot par organisma vajadzībām, kā arī konkrētās uzturvielas funkcijām organismā, piemēram, tauku daudzumam jābūt atbilstošam, lai nodrošinātu taukos šķīstošo vitamīnu uzņemšanu, nodrošinātu pietiekamu neaizstājamo taukskābju daudzumu, kā arī sniegtu lielāku enerģijas daudzumu – viens grams tauku dod divas reizes vairāk enerģijas nekā viens grams olbaltumvielu vai ogļhidrātu. Tas ir īpaši svarīgi bērniem, kam ar nelielu ēdiena apjomu ir nepieciešams nodrošināt augstu enerģijas daudzumu uz vienu kilogramu ķermeņa masas.<sup>11</sup> Noteiktais enerģijas un pamatu uzturvielu daudzums nodrošina arī to, ka varētu tikt sasniegts atbilstošs vitamīnu un minerālvielu daudzums. Dienā nepieciešamais vitamīnu un minerālvielu daudzums noteikts rēķinoties ar organisma vajadzībām, spēju konkrēto elementu organismā pārstrādāt un izmantot, kā arī paredzot potenciālos zudumus produkta gatavošanas laikā.

Uzturvielu aprēķini un pārtikas grozā iekļaujamo produktu saraksts tika nosūtīts komentēšanai uztura jomas ekspertiem, kuru ieteikumi vai iebildumi ņemti vērā arī turpmākajā tekstā. Atsevišķi ar uztura jomas ekspertu komentāriem var iepazīties sadaļā "Ekspertu komentāri un rekomendācijas".

---

<sup>10</sup>VM. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2839/download>

<sup>11</sup>Institute of Medicine (US) Subcommittee on Technical Specifications for a High-Energy Emergency Relief Ration. High-Energy, Nutrient-Dense Emergency Relief Food Product. Washington (DC): National Academies Press (US); 2002. 2, Nutrient Content and Special Considerations. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK220576/>

## 2.1. Nepieciešamais enerģijas un uzturvielu daudzums pieaugušajiem

Lai izvēlētos optimālāko enerģētisko vērtību, kuru izmantot tālāko aprēķinu veikšanai, tika apskatīti divi scenāriji – aprēķinot enerģijas nepieciešamību pie vidēja aktivitātes līmeņa un zema aktivitātes līmeņa (skat. 1. tabulu). Tas nepieciešams, lai pārlicinātos, ka, izvēloties vienādus enerģijas un uzturvielu daudzumus abiem dzimumiem un visām vecuma grupām, visās vecuma un dzimuma grupās enerģijas un uzturvielu daudzums būtu pietiekams.

1. tabula. Dienā nepieciešamais enerģijas daudzums pieaugušajiem dažādās vecuma grupās <sup>12</sup>

	Vīrieši (enerģijas daudzums dienā, kcal)			Sievietes (enerģijas daudzums dienā, kcal)		
	18-30 g.	31-60 g.	>61 g.	18-30 g.	31-60 g.	>61g.
<b>Vidēja aktivitāte</b>	<b>2850</b>	<b>2625</b>	<b>2315</b>	<b>2235</b>	<b>2100</b>	<b>1935</b>
<b>Zema aktivitāte</b>	<b>2460</b>	<b>2290</b>	<b>2030</b>	<b>1960</b>	<b>1840</b>	<b>1700</b>

Vidējie nepieciešamās enerģijas daudzumi vīriešiem un sievietēm atšķiras aptuveni par 500 kcal. Vidējā vērtība, ko iegūst no abu dzimumu vidējām enerģijas nepieciešamībām, ir 2335 kcal. Izmantojot šo vērtību tālākos aprēķinos, jāņem vērā, ka sieviešu grupā vidējais enerģijas daudzums tiek nodrošināts par 10-15% vairāk nekā pie vidējas aktivitātes nepieciešams, bet nepārsniedz maksimālo daudzumu, tomēr vecākajā vecuma grupā (>61 gada vecuma) tas pārsniedz arī ļoti aktīva cilvēka vajadzības aptuveni par 200 kcal. Turpretī vīriešiem tikai vecākajā vecuma grupā vērtība atbilst vidējam nepieciešamajam daudzumam, abās jaunākajās vecuma grupās vidējā vērtība netiek sasniegta, jaunākajā vecuma grupā tā nodrošina 94% no minimālās enerģijas nepieciešamības.

Aprēķinus veicot pēc enerģijas daudzuma, kas nepieciešams cilvēkiem ar zemu aktivitātes līmeni, vidējais enerģijas daudzums ir 2047 kcal. Sievietēm šāds daudzums iekļaujas visu vecuma grupu nepieciešamās enerģijas amplitūdā, savukārt vīriešiem nenodrošina pietiekamu enerģijas daudzumu pie zemas aktivitātes gan jaunākajā, gan vidējā vecuma grupā attiecīgi par 400 un 200 kcal (nepietiek 16% un 8% apmērā no nepieciešamās enerģijas).

Ņemot vērā, ka arī pārtikas produktu uzturvērtībā pieļaujamas svārstības, kā arī ikdienas aktivitātes līmenis mēdz variēt, tad enerģijas nodrošinājums ar 5-15% atšķirību no vēlamā nebūtu uzskatāms par kritisku un joprojām nodrošina populācijas enerģijas vajadzības.

<sup>12</sup> VM. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2839/download>

Izvērtējot iepriekš minēto, kā arī nozares ekspertu komentārus, turpmākos aprēķinos tiks izmantotas enerģijas vajadzības, kas atbilst vidējam aktivitātes līmenim<sup>13</sup>, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu gan vīriešiem, gan sievietēm, atsevišķi dzimumu griezumā aprēķinus neveicot (skat. 2.tabulu).

Lai nodrošinātu vienādu pieeju arī pārējo uzturvielu aprēķinam, tad olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu nepieciešamie daudzumi tiks aprēķināti pēc vidējās ieteicamās vērtības - 15% no kopējās enerģijas jānodrošina ar olbaltumvielām, 27,5% - ar taukiem un 57,5% - ar ogļhidrātiem. Plānojot ikdienas uzturu, gan produktu uzturvērtībā, gan produktu daudzumos pieļaujamas atšķirības no rekomendācijām. Praktiskajos uztura plānu aprēķinos uzturvielu nodrošinājums ietilps robežās, kas minētas ieteicamajās enerģijas un uzturvielu devās, piemēram, pieļaujamais olbaltumvielu daudzums svārstās 10-20%, tauki 25-30% un ogļhidrāti 45-60% robežās no kopējās enerģijas. Šāda pieeja ļauj dienu ietvaros nedaudz variēt ar enerģijas un uzturvielu daudzumiem, kopumā mērķējot sasniegt plānoto uzturvielu daudzumu nedēļas ietvaros. Šādu aprēķina metodi rekomendēja izmantot arī uztura jomas eksperti, izvērtējot pārtikas groza sastāvu un veiktos uzturvielu aprēķinus un to atbilstību ieteikumiem.

2. tabula. **Vidējais enerģijas un pamata uzturvielu daudzums, kas izmantots pārtikas groza produktu aprēķiniem pieaugušajiem un senioriem<sup>14</sup>**

	Enerģija, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g
<b>Vidēja aktivitāte</b>	2335	88	71	335
<b>Zema aktivitāte</b>	2047	77	63	294
<b>Seniori (&gt;61 g)</b>	2125	80	65	305

Tā kā otrā posma izstrādes laikā, konsultējoties ar nozares profesionāļiem, tika rekomendēts senioru grupai pievērst sevišķu vērību, tad 2. tabulā iekļautas arī enerģijas un uzturvielu vajadzības senioriem. Aprēķinā seniori iekļauti, sākot no 61 gada vecuma, jo šāds vecuma sadalījums izmantots VM "Ieteicamajās enerģijas un uzturvielu devās". Aprēķins rāda, ka vidējais nepieciešamais enerģijas daudzums senioriem ir tikai nedaudz mazāks nekā pārējās pieaugušo vecuma grupās plānotais.

<sup>13</sup> Vidēja fiziskā aktivitāte – sēdošs darbs ar iespēju izkustēties un mērenu fizisko aktivitāti brīvajā laikā (VM Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas 2017). Ieteicamais fizisko aktivitāšu daudzums – vismaz 30 minūtes vairākas reizes nedēļā ar vidēju intensitāti: [https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates/fizisko\\_aktivitu\\_ieteikumi\\_latvijas\\_iedzvotjiem.pdf](https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzvotjiem.pdf)

<sup>14</sup> VM. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2839/download>

## 2.2. Nepieciešamais enerģijas un uzturvielu daudzums bērniem

Bērnu vecumā, kad notiek straujš augšanas process, izmaiņas enerģijas nepieciešamībā ir salīdzinoši lielas. Atbilstoši pārtikas groza izstrādes vadlīnijās un principos norādītajam, piedāvātās bērnu vecuma grupas, kurām tiktu veikti aprēķini, ir 2-6 gadi, 7-14 gadi un 15-18 gadi.

Vecuma grupā līdz 2 gadu vecumam uztura vajadzības ir būtiski atšķirīgākas gan porciju lieluma ziņā, gan iekļaujamo produktu ziņā. Līdz gada vecumam uztura vajadzības mainās katru mēnesi, paralēli uzturam bērns saņem mātes pienu vai mātes piena aizstājēju, līdz ar to uztura režīms ir diezgan atšķirīgs un individuāls. Līdz 6 mēnešu vecumam enerģijas daudzums, ko uzņem zīdains, ir 520-590 kcal, kas lielākoties tiek nodrošinātas ar mātes pienu vai mātes piena aizstājēju, līdz ar to šajā gadījumā būtu jāparedz vai nu papildus nepieciešamais enerģijas daudzums mātei, vai jāaprēķina izmaksas atbilstošajam mātes piena aizstājēja daudzumam. Pēc 6 mēnešu vecuma bērna uzturā papildus mātes pienam vai mātes piena aizstājējam sāk iekļaut dārzeņus, augļu biezeņus, graudaugu putras un pakāpeniski arī citu grupu produktus. Nepieciešamais enerģijas daudzums līdz gada vecumam ir aptuveni 730 kcal. Šajā vecuma posmā būtu sarežģīti veikt konkrētu pārtikas produktu daudzumu aprēķinu, ņemot vērā, ka situācijas un bērnu vajadzības var būt ļoti dažādas un grūti paredzamas. Izvērtējot iepriekš minēto un uztura jomas ekspertu komentārus, pārtikas groza aprēķinā jaunāko bērnu vecuma grupā tiek iekļauti bērni no 2-6 gadu vecumam, savukārt izmaksu aprēķinos 0-2 gadus vecu bērnu pārtikas groza izmaksu aprēķinam izmantos 2-6 gadus vecu bērnu pārtikas groza izmaksas (skat. 3.tabulu). Šādā veidā produktu apjoms būs pietiekošs un lielāks par nepieciešamo bērniem šajā vecumā, tādējādi tas varētu nosegt izdevumus gan tām ģimenēm, kur bērns tiek ēdināts ar mātes pienu un mātei nepieciešami papildus produkti ēšanai, gan arī ģimenēs, kur nepieciešams iegādāties mātes piena aizstājējus vai speciāli bērniem paredzētos gatavos produktus.

### 3. tabula. Vidējais enerģijas un pamata uzturvielu daudzums bērniem<sup>15</sup>

Vecuma grupa	Enerģija kcal/d	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g
2-6 gadi	1280	40	50	168
7-14 gadi	2056	77	74	270
15-18 gadi	2665	100	96	350

<sup>15</sup> VM. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2839/download>

### 3. Pārtikas produktu grupas pārtikas grozā

Atbilstoši VM veselīga uztura ieteikumiem galvenais uzsvars tiek likts uz četrām produktu grupām, kuras nodrošina visu pamatuzturvielu uzņemšanu – graudaugu produkti, augļi un dārzeņi, piens un piena produkti un gaļa un zivis. Minētās produktu grupas un to ieteiktie daudzumi porcijās un gramos atspoguļoti 4. tabulā. Katras grupas ietvaros tiek uzsvērts, ka nepieciešams ievērot dažādību un produktus kombinēt nedēļas ietvaros. Piemēram, graudaugu grupā produkti ir ļoti dažādi, tāpēc tiek aicināts daļu enerģijas uzņemt ar tādiem produktiem kā kartupeļi vai maize, bet daļu ar pilngraudu produktiem, kas nodrošinās arī nepieciešamās šķiedrvielas (balastvielas). Šķiedrvielu ieteicamais daudzums dienā pieaugušajiem ir 30-35 grami. Lai arī šķiedrvielu daudzums nav norādīts ieteicamo enerģijas un uzturvielu devu tabulā, tām ir liela nozīme gremošanas trakta veselības nodrošināšanā, tādēļ pārtikas groza aprēķinā paralēli tiks sekots līdz arī uzņemtajam šķiedrvielu daudzumam.

VM veselīga uztura ieteikumos gaļas un zivju grupā rekomendētais produktu daudzums ir norādīts tikai gaļai, zivīm un to produktiem. Īpaši tiek uzsvērts, ka nepieciešams iekļaut uzturā arī citus olbaltumvielu avotus – pākšaugus, olas, sēnes. Ieteikumos pākšaugiem nav norādīts rekomendētais daudzums, kas būtu jāiekļauj nedēļas ietvaros, līdz ar to ļauj papildināt ēdienkarti pēc nepieciešamības, lai sasniegtu nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu. Veselīga uztura ieteikumi tiek izmantoti pārtikas groza pamatā papildus VM “Ieteicamajām enerģijas un uzturvielu devām”. Produktu grupas ietvaros produktus iespējams kombinēt no dažādiem avotiem, lai sasniegtu ieteicamo uzturvielu daudzumu, kā arī nodrošinātu ēdienkartes dažādību visās sezonās. Veselīga uztura ieteikumi arī citās valstīs tiek izmantoti kā pamats pārtikas groza veidošanā.

Veselīga uztura ieteikumos atsevišķa sadaļa veltīta cukuram un cukuru saturošiem produktiem. Atbilstoši VM un PVO ieteikumiem dienā ar cukuriem (glikoze, fruktoze, galda cukurs, kā arī medus, sīrupi, augļu sula un sulu koncentrāti) ir ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10% no kopējās dienas enerģijas, savukārt veselības veicināšanas nolūkā ieteicams samazināt cukuru daudzumu uzturā līdz 5% no kopējās dienas enerģijas. Atbilstoši iepriekš raksturotajiem aprēķiniem, pieaugušam cilvēkam maksimālais cukura daudzums dienā būtu 28 - 57 grami. Pie cukura produktiem netiek skaitīti augļi, bet tikai augļu sulas un sulu koncentrāti, tāpēc šādus produktus augļu kategorijā nav paredzēts iekļaut.

4. tabula. **Uz pārtikas produktiem balstīti uztura ieteikumi, ieteicamais produktu daudzums dienā pieaugušajiem**<sup>16</sup>

Produktu grupa	Daudzums, gramos	Daudzums porcijās
<b>Graudaugi</b> (t.sk. maize, graudaugi, kartupeļi)	800/550	4-6
<b>Augļi un dārzeņi</b>	400-500	5
<b>Piens un piena produkti</b>	500-750	2-3
<b>Gaļa, zivis*</b>	300-600*	-

\* *Liesas gaļas un zivju daudzums norādīts nedēļai, papildus norādot, ka zivis ietecamas vismaz divas reizes nedēļā.*

2020. gada maijā VM apstiprināja atjaunotos uztura ieteikumus pieaugušajiem, kuros ieteicamais graudaugu daudzums ir samazināts līdz 550 gramiem, tomēr, ņemot vērā, ka ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas netika mainītas, tad sasniegt nepieciešamo enerģijas un ogļhidrātu daudzumu ar samazināto graudaugu daudzumu praktiski nav iespējams, tādēļ pārtikas grozu izstrādē tika nolemts atstāt iepriekš rekomendēto graudaugu daudzumu. Pārējo produktu grupu ieteikumi būtiski netika mainīti, bet veikti precizējumi ar produktu piemēriem, kā arī pie olbaltumvielu saturošu produktu rekomendācijām vairāk akcentēti ieteikumi iekļaut pākšaugus ikdienas uzturā.

## 4. Latvijas iedzīvotāju faktiskais pārtikas patēriņš

Latvijas iedzīvotāju pārtikas patēriņš tiek iegūts reizi noteiktā laika periodā, lai būtu iespējams novērtēt gan uzņemto pārtikas produktu un uzturvielu daudzumu, gan veikt riska novērtējumu dažādiem potenciāli kaitīgiem savienojumiem. Jaunākie pārtikas patēriņa dati iegūti un publicēti laika posmā no 2012. līdz 2017. gadam un publiski tie pieejami Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādes visaptverošajā datu bāzē<sup>17</sup>. Pārtikas patēriņa datus iegūst individuāli aptaujājot Latvijas iedzīvotājus par viņu ēšanas paradumiem, fiksējot vienā vai vairākās secīgās vai neatkarīgās dienās apēsto produktu daudzumu. Pārtikas patēriņa dati, salīdzinot ar mājsaimniecību budžeta un patēriņa tipa pētījumiem, sniedz informāciju par hronisku produktu patēriņu indivīda līmenī, iekļaujot gan produktus, ko indivīds ēdis mājās, gan ārpus mājas. Uzturvielu nodrošinājuma izvērtēšanai, kā arī ar pārtiku saistīto risku izvērtēšanai šī metode sniedz precīzāku informāciju, kā arī ļauj spriest par specifisku produktu lomu indivīda uzturvielu nodrošinājumā. Tāpat jāņem vērā, ka produktu apstrāde

<sup>16</sup> Veselības ministrija, Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem, 2008; 2021:  
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download>  
<https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download>

<sup>17</sup> <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

var mainīt produkta uzturvērtību, līdz ar to iegādātais produkta apjoms ne vienmēr var tikt tieši saistīts ar tādu pašu uzņemto uzturvielu daudzumu.

Analizējot Latvijas iedzīvotāju uzturvielu nodrošinājumu pēdējā veiktajā pārtikas patēriņa pētījumā (2012-2017), var secināt, ka, lai arī uzņemtās enerģijas daudzums nav pārsniegts (vidēji 2200-2500 kcal dienā vīriešiem un 1500-1800 kcal dienā sievietēm), tauku īpatsvars uzturā ir palielināts.<sup>18 19</sup>

Skolēnu patēriņa datus var novērot atšķirības, kas saistītas ar augļu un dārzeņu pagatavošanas veidu. Svaigā veidā skolas vecuma bērniem augļi un dārzeņu garšo vislabāk, savukārt zupās, sautējumos un ķīseļos vairs tikai 50% aptaujāto skolēnu. Augļi sukāžu veidā labāk garšo rīdziniekiem, bet ievārījumos un ķīseļos ārpus Rīgas dzīvojošajiem.<sup>20</sup>

Pamatuzturvielu – olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu – nodrošinājumā nav novērojamas būtiskas atšķirības starp reģioniem Latvijā, tomēr Zemgalē atsevišķu mikroelementu nodrošinājums ir nepietiekams. Minerālvielas, kas biežāk ir nepietiekamā daudzumā sievietēm, ir dzelzs un arī kalcijs.<sup>21</sup> Galvenie kalcija avoti Latvijā dzīvojošajiem cilvēkiem ir piena produkti. Vidējais piena produktu patēriņš dienā sievietēm ir 130 g, bet vīriešiem - 180 g. Jāatzīmē, ka sievietes daudz biežāk lieto uztura bagātinātājus, kas tādējādi kompensē atsevišķu uzturvielu nepietiekamību.

Salīdzinot Latvijas iedzīvotāju ēšanas paradumus un faktiski uzņemto pārtikas produktu daudzumu ar produktu daudzumiem, kas rekomendēti VM ieteikumos, redzams, ka graudaugu produktus, augļus un dārzeņus Latvijas iedzīvotāji uzturā lieto mazāk, nekā rekomendēts, savukārt gaļas un zivju produktus lieto vairāk. Savukārt, salīdzinot patēriņa datus ar 2020. gadā veikto "Pētījumu par sāls un joda patēriņu", ir redzams, ka nedaudz palielinājies augļu un dārzeņu patēriņš, tomēr pārējās produktu grupās patēriņš būtiski nav mainījies.

#### 5. tabula. Latvijas iedzīvotāju produktu patēriņš pamata produktu grupās

Produktu grupa	Daudzums dienā, g (VM, 2008 / 2020)	Patēriņš dienā, g (Patēriņa dati, 2014)	Patēriņš dienā, g (Pētījums par sāls un joda patēriņu, 2020) vīrieši/sievietes
Graudaugi (t.sk. maize, graudaugi, kartupeļi)	800 (550)	356	381/273

<sup>18</sup> Institūta BIOR dati, publiski pieejami produktu patēriņa dati EFSA Vispārējā pārtikas patēriņa datu bāzē - <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

<sup>19</sup> Siksna I., Lazda I. Matemātiskais uzturs, ārsts.lv, 2018, maijs, Nr. 5 (33)

<sup>20</sup> [https://bior.lv/sites/default/files/inline-files/Augli\\_skolai\\_Izvertejums\\_FIN\\_2015\\_2016\\_BIOR.pdf](https://bior.lv/sites/default/files/inline-files/Augli_skolai_Izvertejums_FIN_2015_2016_BIOR.pdf)

<sup>21</sup> R. JOFFE, G. OZOLIŅŠ, D. ŠANTARE, V. BARTKĒVIČS, L. MIĶE, I. BRIŠKA. Latvijas iedzīvotāju vispārējais pārtikas patēriņa pētījums, 2007-2009 .The National Food Consumption Survey of LATVIA, 2007 - 2009

<b>Augļi un dārzeņi</b>	400 (500)	358	397/405
<b>Piens un piena produkti</b>	500-750	192	224/185
<b>Liesa gaļa, zivis</b>	43-86 (300-600 nedēļā)	202	260/161

Aptuveni 8% no kopējās enerģijas pieaugušie uzņem pievienojot ēdienam saldvielas un ēdot saldumus, ātrās uzkodas, savukārt 18% no enerģijas, ko sniedz graudaugu produktu grupa, tiek iegūta uzturā lietojot konditorejas izstrādājumus – cepumus, smalkmaizītes un citus graudaugu desertus. Lielākā daļa enerģijas graudaugu produktu grupā tiek iegūta tieši no kartupeļiem – 35% no kopējās enerģijas, savukārt ar maizi tiek uzņemti 24% no kopējām kcal.

Vērtējot un salīdzinot kopējo uzņemto enerģiju ar pārtikas grozā plānoto enerģijas daudzumu, varam secināt, ka vidēji tiek uzņemts nedaudz mazāk enerģijas, nekā šobrīd iepļānots pārtikas grozā – vidēji 1960 kcal (pārtikas grozā plānots 2335 kcal). Uzturvielu sadalījums faktiskajā pārtikas grozā vērtējams kā neatbilstošs, jo uzturā ir pārāk liels tauku daudzums - 40% no enerģijas tiek iegūta ar taukiem (rekomendācijās ir 25-30%), 18% tiek iegūta ar olbaltumvielām (rekomendācijās 10-20%) un 42% - ar ogļhidrātiem (rekomendācijās 45-60%). Tieši proporcionāli neadekvāta uzturvielu uzņemšana varētu būt iemesls dažādām neatbilstoša uztura izraisītām saslimšanām, piemēram, palielināts cukura vai tauku daudzums var veicināt liekā svara veidošanos, kas savukārt palielina cukura diabēta attīstības riskus, tāpat palielināts piesātināto tauku daudzums var būt cēlonis sirds un asinsvadu slimību attīstībai.

## 5. Ekspertu komentāri un rekomendācijas.

Otrā posma izstrādes laikā vairāki jautājumi pārtikas groza izstrādē raisīja diskusijas, tādēļ tika pieņemts lēmums konsultēties ar uztura jomas ekspertiem un potenciāli iesaistītajām institūcijām, aicinot novērtēt sagatavoto pārtikas produktu sarakstu, kā arī pārtikas produktu aprēķina pamatā esošo enerģijas un uzturvielu daudzumu. Ekspertiem bija iespēja iepazīties par pārtikas groza izstrādes pamatā esošo metodoloģiju un speciāli sagatavotu kopsavilkumu, kā arī pārtikas produktu sarakstu. Eksperti tika aicināti novērtēt, kāds enerģijas daudzums būtu atbilstošāks iztikas minimuma pārtikas groza aprēķinā, sniegt komentārus par izveidotajām vecuma grupām, iekļautajiem produktiem, kā arī atsevišķi par graudaugu produktu daudzumu. Otrā posma izstrādes laikā bija zināms, ka VM darba grupa plāno samazināt rekomendējamo graudaugu daudzumu, tādēļ eksperti tika aicināti novērtēt samazinātā graudaugu daudzuma ietekmi uz kopējo plānoto sasniedzamo uzturvielu daudzumu.



Izstrādāto pārtikas grozu aicinājām komentēt ekspertiem no VM, Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas, Latvijas Diētas ārstu asociācijas, Latvijas Lauksaimniecības universitātes, Latvijas Universitātes, Rīgas Stradiņa universitātes, SPKC un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas. Komentārus sniedza gan ministrijas, gan SPKC pārstāvji, kā arī diētas ārsti, uztura speciālisti un Latvijas Lauksaimniecības universitātes Pārtikas tehnoloģijas fakultātes pārstāvji.

Par graudaugu produktu daudzumu ekspertu domas bija līdzīgas ar VM plānotajām izmaiņām par samazināto graudaugu daudzumu, tomēr konkrētu pamatojumu samazinātam daudzumam un apjomam, par kādu graudaugi būtu jāsamazina, eksperti nesniedza, līdz ar to pārtikas grozā graudaugu produkti tika atstāti iepriekš rekomendētajā daudzumā, lai nodrošinātu pietiekamu ogļhidrātu daudzumu pārtikas grozā. Graudaugu produkti ir galvenā produktu grupa, kas nodrošina ogļhidrātus ikdienas uzturā.

Eksperti atbalstīja bērnu vecuma grupas dalījumu no 2 gadu vecuma, norādot, ka gan uzturvielu vajadzības, gan produktu apjoms, ko šīs vecuma grupas bērni var apēst, ir būtiski atšķirīgs no vecākiem bērniem, tāpēc tos apvienot ar vecākiem bērniem nebūtu vēlams. Pārējais vecuma grupu dalījums atstāts atbilstoši VM dalījumam "Ieteicamo enerģijas un uzturvielu devu" dokumentā, jo citādākam dalījumam eksperti nesniedza pamatojumu.

Papildus eksperti norādīja uz nepieciešamību iekļaut vairāk piena produktu vecuma grupā 7-14 gadiem, kā tas iestrādāts MK noteikumos Nr. 172<sup>22</sup>. Šis ieteikums tika ņemts vērā, bet produktu sarakstā piena produktu grupā koriģētas proporcijas piena produktiem, lai varētu izveidot atbilstošas ēdienkartes. Ņemot vērā, ka piena produktu grupas galvenais uzdevums ir nodrošināt pietiekamu kalcija daudzumu, šis mērķis ar norādītajiem produktu daudzumiem ir sasniegts.

Eksperti rekomendēja pārtikas grozā iekļaut vietējas izcelsmes produktus, piemēram, plūmes, bumbierus, dzērvenes, kā arī produktus uztura papildināšanai – sēklas un riekstus. Pārtikas groza izstrādē sezonālie produkti, piemēram, plūmes, dzērvenes, arī bumbieri un ķirbji, tiek iekļauti iespēju robežās, plānojot tiem alternatīvas citās sezonās. Tomēr cenu aprēķinam varētu tikt izmantots viens produkts, kas atbilstu konkrētai produktu grupai, tādēļ pārtikas groza sarakstā pie produktiem iekavās norādīti citi līdzīgi produkti, ar kuriem iespējams tos aizstāt vai ar kuriem dažādot ēdienkarti.

Ekspertu komentāri un ieteikumi ir iestrādāti atbilstošajās nodevuma sadaļās.

---

<sup>22</sup> MK noteikumi nr.172 par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem

## 6. Izstrādāto uztura plānu un pārtikas groza novērtējums fokusgrupās

Lai sagatavotie materiāli būtu izmantojami sabiedrībā, kā arī atbilstu sabiedrības vajadzībām un paradumiem, izveidotie uztura plāni un pārtikas grozs tika pārbaudīts fokusgrupu diskusijās, kurās piedalījās abu dzimumu respondenti 27-74 gadu vecumā no Rīgas un reģioniem, pārstāvot dažādas iedzīvotāju grupas. Kopā fokusgrupās piedalījās 15 dalībnieki (4 vīrieši, 11 sievietes), kas bija sadalīti trīs grupās, pa pieciem dalībniekiem katrā. Vērtējot pēc ienākumu līmeņa uz vienu mājsaimniecības locekli – <500 EUR – 1 dalībnieks; 500-750 EUR – 6 dalībnieki; 750-1000 EUR – 3 dalībnieki; >1000 EUR – 5 dalībnieki. Nevienam dalībniekam nebija īpašu uztura ierobežojumu, tomēr viens dalībnieks sekoja līdzī uzņemtajam cukura daudzumam.

Diskusiju mērķis bija novērtēt izstrādāto pārtikas grozu atbilstību reālās dzīves vajadzībām, kā arī izveidoto uztura plānu lietderību, lietošanas ērtumu, saprotamību, iekļauto produktu atbilstību tipiskai ēdienkartei. Sākotnēji dalībniekiem netika skaidrots pārtikas groza un uztura plānu izstrādes mērķis un uzturvielu atsaucis avots, ļaujot iepazīties ar sagatavotajiem materiāliem – produktu daudzumu un ēdienkarti nedēļai. Diskusijas beigās dalībniekiem tika sniegts sīkāks skaidrojums par pārtikas grozā iekļauto produktu daudzumu, kā arī pārtikas groza izstrādes mērķiem.

Katram indivīdam ēdienkarte atšķiras, tādēļ, novērtējot produktu sarakstu, diskusijas dalībnieki, protams, vadījās pēc savas personīgās pieredzes. Daži dalībnieki norādīja, ka nemēdz ēst auzu pārslu putru, bet labprāt ēd citu graudaugu putru, tādējādi, norādot alternatīvos produktus sarakstā, bija iespējams to pielīdzināt gandrīz visu dalībnieku ēdienkartēm. Balstoties uz šo komentāru, pārtikas grozs un uztura plāni tika papildināti ar vairākām iespējamām alternatīvām.

Visvairāk komentāru no dalībniekiem bija par gaļas produktu daudzumu ēdienkartē. Dalībnieki atzina, ka bieži gaļas daudzums ēdienkartē ir lielāks nekā pārtikas grozā iekļautais. Šis novērojums saskan arī ar faktiskajiem pārtikas patēriņa datiem, kur gaļas un zivju patēriņš dienā ir lielāks nekā rekomendācijās norādīts. Dalībnieki piemin arī, ka mēdz ēdienkartē iekļaut gaļas subproduktus, kuriem atsevišķa vieta produktu sarakstā nav paredzēta, bet tos var iekļaut ēdienkartē kā alternatīvu gaļai. Pārtikas grozā gaļas subproduktiem atsevišķa pozīcija netiek plānota, jo tie uzturā nebūtu jāiekļauj ikdienā, bet šādus produktus var izmantot kā alternatīvu gaļas produktiem.

Par graudaugu grupas produktiem daļa dalībnieku atzina, ka nelieto tos tik daudz, cik minēts rekomendācijās. Daļai dalībnieku arī ieteiktais piena produktu daudzums šķita pārāk liels, tomēr paustas atziņas, ka dalībnieki apzinās, ka viņu ikdienas ēdienkarte nav sabalansēta atbilstoši organisma vajadzībām.

Pārtikas grozā tika iekļautas gan jūras zivis, gan saldūdens zivis, tādējādi nodrošinot dažādību un daļēji arī omega-3 taukskābju daudzumu, tomēr kā saldūdens zivs atsauce tika izmantota karpa, kurai tiek monitorētas arī cenas, kas vēlāk tiks izmantotas aprēķinos. Dalībnieki atzina, ka mēdz lietot zivis savā ēdienkartē, tomēr karpa nebūtu tas atsaucis produkts, ko izmantotu biežāk. Uzturā tiek iekļautas dažādas veikalos nopērkamas saldētas jūras un saldūdens zivis, tāpēc pārtikas grozā zivis iekļautas kopējā kategorijā, ar piemēriem norādot, ka sadaļā iekļaujamas gan jūras, gan saldūdens zivis.

Vērtējot izstrādātos uztura plānus, viens no diskusijas dalībniekiem norādīja, ka viens no svarīgākajiem punktiem ir laiks, kas nepieciešams ēdiena pagatavošanai. Dalībniekiem ar maziem bērniem maltīšu pagatavošanas ātrums ir būtiski svarīgāks nekā citiem, tomēr visi dalībnieki atzina, ka nevēlas pārāk ilgu laiku pavadīt gatavojot. Laiks ir viens no iemesliem, kādēļ daži dalībnieki savā ēdienkartē neiekļauj nemaz vai iekļauj mazāk pākšaugu. Ja pākšaugus lieto, tad iegādājas tos jau gatavā vai konservētā veidā, nevis gatavo paši.

Saldumi, šokolāde un dažādi neveselīgi našķi ir daudzu dalībnieku ēdienkartē, tādēļ dalībnieki vēlējās izprast, kādēļ pārtikas grozā un uztura plānos nav iekļauti rūpnieciski ražoti saldumi, našķi un konditorejas izstrādājumi. Savukārt par uztura plānos iekļautajiem uzskodu produktiem – žāvētiem augļiem, riekstiem, arī cepumu un desertu receptēm – dalībniekiem iebildumu nebija. Pārtikas grozā iekļautais ievārījumu daudzums pēc dalībnieku domām varētu tikt samazināts, palielinot ēdienkartē saldētu augļu vai ogu daudzumu. Šis ieteikums ņemts vērā, pieaugušo ēdienkartē nedaudz samazinot ievārījumu daudzumu un ēdienkartē paredzot svaigo un saldēto ogu un augļu izmantošanu šādam nolūkam.

Diskusijās vairākkārt tika pieminēts, ka tipiskā brokastu ēdienkartē ir olas vai omletes, kā arī uz sviestmaizēm sviesta vietā tiek izmantots kausētais siers vai krēmsiers. Pēc fokusgrupu diskusijām šie komentāri tika ņemti vērā un pārtikas grozā un uztura plānos veikts pārrēķins, lai varētu brokastu ēdienkartē iekļaut olas, kā arī daļa siera tika aizstāta ar kausēto sieru vai kā alternatīvu tam – krēmveida sieru. Pēc līdzīga principa tika mainīta arī gaļas iekļaušana ēdienkartē, to vairāk papildinot pamata maltītēs, bet neizmantojot sviestmaizēm. Šādas izmaiņas tika veiktas pieaugušo uztura plānos, savukārt senioru uztura plānos ēdienu dažādībai izmaiņas netika veiktas. Uztura plānu aprakstā papildus tiek iekļauts norādījums, ka produktus savstarpēji iespējams mainīt, tādējādi produktus kombinējot pēc savām vēlmēm.

Diskusijas dalībnieki minēja, ka dārzeņu sadaļu vēlētos papildināt ar redīsiem, kolrābjiem, kāļiem, rutkiem, papriku. Šis komentārs ņemts vērā, papildinot ēdienkartes, īpaši vasaras sezonai. Paprika iekļauta kā atsevišķs produkts, savukārt pārējie minētie iekļauti kā alternatīva citās dārzeņu sadaļās.

Dalībnieku viedoklis par pārtikas grozu un izstrādātajām uztura plāniem bija nedaudz atšķirīgs, pirms tika sniegta sīkāka paskaidrojošā informācija. Pirms informācijas saņemšanas dalībnieki vairāk vērtēja ēdienkartes pēc savas pieredzes, akcentējot, ka to vajadzētu papildināt ar dažādiem našķu produktiem, savukārt pēc detalizētas paskaidrojošās informācijas saņemšanas atzina, ka, iespējams, viņu personīgā ēdienkarte nav ideāla un ka būtu interesanti novērtēt pašsajūtu, ievērojot uztura plānos paredzēto ēdienkarti. Dalībnieku viedoklis par ēdienreižu biežumu vai sadalījumu bija nemainīgs pirms un pēc papildus informācijas saņemšanas, tādēļ šajā pozīcijā izmaiņas netika veiktas. Jāatzīmē, ka šāds ēdienreižu sadalījums ir rekomendēts arī veselīga uztura ieteikumos.

Tā kā viens no biežāk uzdotajiem jautājumiem fokusgrupās bija par gaļas produktu iekļaušanu ēdienkartēs, dalībniekiem tika skaidrots, ka, plānojot pārtikas grozu, ir vērtīgāk iekļaut gaļu, nevis gaļas produktus tieši uzturvērtības dēļ, tādā veidā nodrošinot, ka tiks uzņemts vairāk olbaltumvielu, mazāk tauku un sāls, kas ēdienkartēs citādi varētu pārsniegt ieteicamo daudzumu. Uzturvērtības salīdzinājumu biežāk uzturā iekļautajām desām un gaļai var apskatīt 6. tabulā.

6. Tabula. **Desu un pagatavotas gaļas uzturvērtības salīdzinājums**<sup>23</sup>

	En. vērt. (kcal/100 g)	Tauki (g/100 g)	Pies. tauksk. (g/100 g)	Ogļhidrāti (g/100 g)	Olbaltumvielas (g/100 g)	Sāls (g/100 g)
<b>Desa, vārīta</b>	346	33,6	12	0,2	11,7	1,7
<b>Desa, pusžāvēta</b>	379	33,5	21,1	0,2	19,9	3,2
<b>Cūkgaļa, liesa, sautēta</b>	175	6,1	2,1	-	29,8	0,14

Diskusiju dalībnieki atzinīgi vērtēja izstrādātos uztura plānus un minēja, ka varētu tās izmantot savā ikdienā, kā arī pēc diskusijas vēlējās paturēt uztura plānus personīgai lietošanai. Dalībnieku diskusijās varēja pārliecināties, ka maltīšu sadalījums un enerģijas sadalījums maltītēs atšķiras katram indivīdam – daļai dalībnieku iecienītākas ir enerģētiski bagātākas pusdienas, daļai vakariņas vai brokastis, tādēļ ēdienkartes variācijas iespējas dalībniekiem ir svarīgas. Receptēm klāt esošais aprēķins dalībniekiem šķita noderīgs, tomēr vairums atzina, ka tas vairāk noderētu informatīvi, lai novērtētu maltīšu enerģētisko vērtību, bet visdrīzāk netiktu izmantots ikdienā.

## 7. Pārtikas produktu groza salīdzinājums starp Baltijas valstīm

Salīdzinot Latvijas pārtikas grozu ar kaimiņvalstīm Lietuvu un Igauniju, ir vērojamas nelielas atšķirības, tomēr pamata produktu grupas Baltijas valstīs izvēlētas pēc līdzīgas pieejas (skat. 7.tabulu). Galvenās atšķirības novērojamas produktu izvēlē, kur gan Lietuvā, gan Igaunijā gaļas un zivju produktu

<sup>23</sup> Uzturvērtības informācija iegūta no Institūta BIOR pārraudzībā esošās Nacionālās Pārtikas sastāva datubāzes

grupā iekļautas arī desas, zivju konservi, savukārt Lietuvā iekļauti arī saldumi. Atšķirības novērojamas arī pamata produktu grupu proporcijās, kur Lietuvas pārtikas grozā ir būtiski mazāk augļu nekā abās pārējās Baltijas valstīs. Igaunijā ir būtiski mazāk piena produktu nekā abos pārējos pārtikas grozos. Savukārt Latvijas pārtikas grozā iekļauts vairāk olu nekā Lietuvā un Igaunijā. Tas, iespējams, saistāms ar to, ka Latvijas pārtikas grozā nav iekļauti gatavie pārtikas produkti un olas tiek izmantotas ēdienu gatavošanā, nevis tikai lietotas atsevišķi. Salīdzinot pārtikas groza izmaksas starp valstīm, šādu produktu grupu proporciju atšķirības jāņem vērā, jo tās var veidot atšķirības arī kopējā pārtikas groza izmaksās. Piemēram, kartupeļi ir lētāki nekā piena produktu grupas produkti, līdz ar to pat līdzīga kopējā pārtikas groza kaloriju daudzuma gadījumā pārtika grozu izmaksas var atšķirties.

#### 7. Tabula. Pārtikas produktu grozu salīdzinājums Baltijas valstīs<sup>24</sup>

Produktu grupa/daudzums bruto mēnesī, kg	Latvija	Igaunija*	Lietuva**
Augļi	6.75	7.80	1.02
Dārzeņi	13.53	12.81	5.43
Piens un piena produkti	16.80	9.90	23.41
Gaļa un zivis (t.sk. to produkti)	6.07	7.32	4.09
Graudaugi	4.41	4.05	2.66
Maize	3.00	6.15	9.86
Kartupeļi	6.18	12.00	10.91
Olas, gab	26	9	15
Pākšaugi	0.604	0.300	0.133
Tauki un eļļas	0.430	0.750	0.365
Rieksti un sēklas	0.514	0.120	-
Kakao	0.042	0.030	-
Cukurs, medus, saldumi	0.900	0.750	1.183
Kafija	0.300	0.150	-
Tēja	0.090	0.030	-
Sāls	0.150	0.090	-
Ievārījums	0.450	0.600	0.208
Garšvielas (etiķis, pipari utml.)	0.450	-	-
Kopējā groza enerģētiskā vērtība, kcal	2335	2400	<i>Atbilstoši valsts uztura rekomendācijām (2300- 2450 kcal)</i>

\*2004. gada metodika; \*\*2006. gada metodika

Savukārt, salīdzinot šobrīd izstrādāto pārtikas grozu ar produktu klāstu, kas norādīts pēc Latvijā spēkā esošās 1991. gada metodoloģijas, var novērot atšķirības atsevišķu produktu daudzumos, piemēram, šobrīd pārtikas grozā iekļauts vairāk augļu, bet mazāk piena produktu nekā 1991.

<sup>24</sup> Informācija sagatavota izmantojot pieejamo informāciju par Igaunijas un Lietuvas pārtikas grozu: [https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium\\_kontaktid/Uuringu\\_ja\\_analuusid/Sotsiaalvaldkond/elatusmiinumum\\_ja\\_vaesus\\_piiri\\_hindamine\\_ii\\_osa.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_analuusid/Sotsiaalvaldkond/elatusmiinumum_ja_vaesus_piiri_hindamine_ii_osa.pdf)  
<https://www.journals.vu.lt/statisticsjournal/article/download/16668/15796>

metodoloģijā. Tāpat nav iekļauti konditorejas izstrādājumi un saldumi, kas iepriekš bija izdalīti kopā ar cukuru atsevišķā kategorijā.

## 8. Uztura plāni un pārtikas produktu grozs nedēļai

Katram cilvēkam ir nepieciešams individuāls enerģijas un uzturvielu daudzums, lai viņu organisms spētu funkcionēt un veikt fiziskās un garīga rakstura aktivitātes. Enerģiju un uzturvielas nodrošina pārtika. Katrā pārtikas produktā ir atšķirīgs uzturvielu daudzums, tādēļ ikdienas uzturā nepieciešams iekļaut dažādus pārtikas produktus, kur katrs produkts dos savu ieguvumu organismam. Nepietiekams kādas uzturvielas daudzums var ierobežot organisma funkcionēšanas spējas vai veicināt kādu slimību attīstību, ja tā trūkums novērojams ilgstoši.

Pārtikas grozs ir būtiska iedzīvotāju iztikas minimuma sastāvdaļa, tomēr tikai pārtikas produktu saraksts var daļai iedzīvotāju šķist nesaprotams vai neskaidrs. Tādēļ ir sagatavoti uztura plāni vienai nedēļai, lai iedzīvotājiem būtu uzskatāms piemērs, kā pārtikas grozā iekļautos produktus izmantot praktiski. Visu uztura plānu pamatā ir uzturvielu aprēķins, kas ļauj pārlicināties, ka tiek sasniegts nepieciešamais uzturvielu daudzums, kas nepieciešams pieaugušam cilvēkam.

Uztura plāni veidoti vienai personai dažādām vecuma grupām, taču tās iespējams kombinēt, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiēm, piemēram, vecākiem ar bērnu vecumā no 2-6 gadiem.

Uzturvielu vajadzības norādītas vidēji aktīvam cilvēkam, atbilstoši viņa vecuma grupai. Piemēram, vidēja aktivitāte pieaugušajiem nozīmē, ka fiziskas aktivitātes tiek veiktas vismaz 150 minūtes nedēļā.

Pārtikas grozā un uztura plānos iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgi Latvijas produkti, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku nekā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem iedzīvotāji mājās apstākļos var pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

Ēdienkartes dažādībai, graudaugus, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putrainiem, vai dārzeņu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem.

Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši indivīda dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura plānos iekļautas trīs pamata ēdienreizes un divas uzskodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt.

## Secinājumi

1. Pārtikas grozs izstrādāts atbilstoši pārtikas groza izstrādes vadlīnijām, balstoties uz spēkā esošajiem veselīga uztura ieteikumiem<sup>25</sup><sup>26</sup>. Izstrādātais materiāls paredz, ka to iespējams arī nākotnē atbilstoši korigēt, ja tiek mainīti veselīga uztura ieteikumi.
2. Izveidotais pārtikas grozs atbilst Latvijas iedzīvotāju vajadzībām, nodrošinot atbilstošu enerģijas un uzturvielu daudzumu personām ar vidēju aktivitāti.<sup>27</sup>
3. Izstrādātais pārtikas grozs nodrošina ne tikai pamata uzturvielu uzņemšanu, bet arī nepieciešamo vitamīnu un minerālvielu daudzumu pietiekamā apjomā, ņemot vērā vitamīnu un minerālvielu zudumus gatavošanas laikā.
4. Pārtikas grozs nav veidots speciālām sabiedrības grupām ar konkrētiem uztura ierobežojumiem, tomēr izstrādāto pārtikas grozu iespējams izmantot par pamatu, veidojot pārtikas grozus cilvēkiem ar specifiskām uztura vajadzībām.
5. Pārtikas grozā iekļautie produkti ir Latvijā pieejami un uzturā bieži lietoti produkti, kuri tiek izmantoti ikdienā.
6. Pārtikas groza izstrādē ir sarežģīti nodrošināt sezonālo produktu iekļaušanu gan to ierobežotās pieejamības dēļ konkrētos periodos, gan arī cenu monitoringa iespēju dēļ. Pārtikas groza izstrādē šis faktors tika ņemts vērā, paredzot produktu alternatīvas šādos gadījumos.
7. Pārtikas grozs izveidots iedzīvotājiem dažādās vecuma grupās, kas ļauj tos kombinēt atbilstoši konkrētam mājsaimniecību tipam, nodrošinot atbilstošu uzturvielu daudzumu visiem vienas mājsaimniecības locekļiem.
8. Uztura plāni ar praktisku piemēru parāda pārtikas grozā iekļauto produktu izmantošanas iespējas, iekļaujot produktus gan tradicionālās receptēs, gan jaunās produktu kombinācijās.
9. Uztura plānos iekļautās ēdienreizes un ēdienus iespējams kombinēt, mainīt un korigēt atbilstoši indivīda individuālajām vajadzībām.
10. Izstrādātais pārtikas grozs atšķiras no reālā iedzīvotāju pārtikas produktu patēriņa, salīdzinot to gan ar pārtikas patēriņa datiem, gan ar fokusgrupu diskusiju secinājumiem. Izstrādātais pārtikas grozs nodrošina atbilstošu uzturvielu un enerģijas uzņemšanu, tādējādi neveicina ar

---

<sup>25</sup> VM. Uztura ieteikumi pieaugušajiem. 2008/2020.

[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura\\_ieteikumi\\_pieaugusajiem.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/uztura_ieteikumi_pieaugusajiem.pdf)

<https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download>

<sup>26</sup> VM. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017.

[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM\\_ieteicamas\\_enerģijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas\\_g.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM_ieteicamas_enerģijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf)

<sup>27</sup>Vidēja aktivitāte pieaugušajiem nozīmē, ka fiziskas aktivitātes tiek veiktas vismaz 150 minūtes nedēļā.



uzturu saistītu slimību attīstību, turpretī pārtikas patēriņa datos redzams, piemēram, palielināts tauku, cukura un sāls daudzums un nepietiekams dzelzs, kalcijs un D vitamīna daudzums, kas var veicināt ar uzturu saistītu saslimšanu attīstību.

11. Salīdzinot Latvijas pārtikas grozu ar Igaunijā un Lietuvā izstrādātajiem, kopējais enerģijas daudzums, ko sasniedz ar grozā iekļautajiem produktiem, visās trīs valstīs ir līdzīgs, bet atšķiras izvēlēto produktu daudzums un dažādība.
12. Lietuva un Igaunija izvēlējušās iekļaut pārtikas grozā gaļas subproduktus, kā arī gaļas un zivju produktus, piemēram, desas, zivju pirkstiņus. Šie produkti iekļauti nelielā daudzumā, tādējādi tos nevar uzturēt iekļaut katru dienu. Latvijas pārtikas grozā šādi produkti nav iekļauti, jo tie satur mazāk vērtīgu uzturvielu, tādēļ grozā iekļauti pamatprodukti, no kuriem iespējams pagatavot dažādus ēdienus.
13. Igaunijā pārtikas groza ēdienkartē iekļauts būtiski lielāks gaļas un zivju daudzums, bet apmēram uz pusi mazāks piena produktu daudzums nekā Latvijā un Lietuvā. Savukārt Lietuvā iekļauts uz pusi mazāks augļu un dārzeņu daudzums nekā Latvijā un Igaunijā. Šāda veida nianse produktu daudzumos un proporcijās var mainīt kopējā pārtikas groza izmaksas, tādēļ, salīdzinot izmaksas starp valstīm, to noteikti nepieciešams ņemt vērā.
14. Pārtikas grozs dažādās valstīs pamatā veidots uz līdzīgiem principiem, iekļaujot vienādus pamata produktus, bet atšķiras papildus produktu klāsts, kas balstīts uz valsts vēlmi un vajadzībām iekļaut produktus, kam ir sociāla vai kulturāla loma.
15. Pārtikas grozu salīdzinot ar citu valstu datiem, jāņem vērā – katrā valstī atšķiras princips, vai pārtikas grozā iekļautie produkti ir atlasīti balstoties uz dzimumu un vecumu vajadzībām, kā arī atsevišķos gadījumos tiek lietoti koeficienti, kas samazina pārtikas groza izmaksas, ja vienā mājāsaimniecībā dzīvo vairāki cilvēki.

## Literatūras avotu saraksts

1. Latvijas Republikas Veselības ministrija. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas, 2017.  
Saite:  
[http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM\\_ieteicamas\\_enerģijas\\_un\\_uzturvielu\\_devas\\_g.pdf](http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/VM_ieteicamas_enerģijas_un_uzturvielu_devas_g.pdf)
2. Institūta BIOR pārtikas patēriņa dati, publiski pieejami produktu patēriņa dati EFSA Visaptverošajā pārtikas patēriņa datu bāzē. Saite: <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>
3. Sikсна I., Lazda I. Matemātiskais uzturs, ārsti.lv, 2018, maijs, Nr. 5 (33)
4. Programmas Augļi skolai izvērtējums 2015-2016. Saite:  
[https://bior.lv/sites/default/files/inline-files/Augli\\_skolai\\_izvertejums\\_FIN\\_2015\\_2016\\_BIOR.pdf](https://bior.lv/sites/default/files/inline-files/Augli_skolai_izvertejums_FIN_2015_2016_BIOR.pdf)
5. R. JOFFE, G. OZOLIŅŠ, D. ŠANTARE, V. BARTKĒVIČS, L. MIĶE, I. BRIŠKA. Latvijas iedzīvotāju visaptverošais pārtikas patēriņa pētījums, 2007-2009. The National Food Consumption Survey of LATVIA, 2007 - 2009
6. Eiropas Komisija. Uz produktiem balstīti uzturvielu ieteikumi. Saite:  
<https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/nutrition/food-based-dietary-guidelines#LV>
7. Elena Carrillo-Álvarez, Tess Penne, [...], and Tim Goedemé. Food Reference Budgets as a Potential Policy Tool to Address Food Insecurity: Lessons Learned from a Pilot Study in 26 European Countries. Saite:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6338967/#!po=86.8421>
8. Eiropas pārtikas informācijas centrs. Uz produktiem balstīti uztura ieteikumi. Saite:  
<https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>
9. Igaunijas pārtikas grozs. Saite: [http://pub.stat.ee/px-web.2001/I\\_Databas/Social\\_life/06Households/02Household\\_budget/04Monthly\\_income/H\\_H\\_24.htm](http://pub.stat.ee/px-web.2001/I_Databas/Social_life/06Households/02Household_budget/04Monthly_income/H_H_24.htm)
10. Eiropas pārtikas informācijas tīkls. European Food Information Resource Network. (2006.) Report on Nutrient Losses and Gains Factors used in European Food Composition Databases.
11. Antal Bognár. (2002). Pārtikas gatavošanas un zudumu aprēķins. Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes)
12. Igaunijas pārtikas grozs: sagatavots pēc: Ene-Margit Tiit. Elatusmiinimumi ja vaesuspiiride hindamise metoodika ning sotsiaalsete indikaatorite leidmisel kasutatavate tarbimiskaalude kaasajastamine: Projekti II osa aruanne (täiendatud variant). Eesti Vabariigi

Sotsiaalministeerium, Resta, 2006. Tabel 20. Saite:

[https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium\\_kontaktid/Uuringu\\_ja\\_analuusid/Sotsiaalvaldkond/elatusmiinum\\_ja\\_vaesuspiiri\\_hindamine\\_ii\\_osa.pdf](https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/Ministeerium_kontaktid/Uuringu_ja_analuusid/Sotsiaalvaldkond/elatusmiinum_ja_vaesuspiiri_hindamine_ii_osa.pdf)

13. Konceptija "Par minimāla ienākuma līmeņa noteikšanu", apstiprināta ar MK 2014. gada 30. oktobra rīkojumu Nr. 619. Saite:

<http://polsis.mk.gov.lv/documents?query=Konceptija%20par%20minim%C4%81%C4%81%20ien%C4%81kuma%20l%C4%ABme%C5%86a%20noteik%C5%A1anu%20%28Preciz%C4%93ta%2003.11.2015%29>

## 1. Pielikums - Pārtikas grozu aprēķins pieaugušajiem nedēļai

### 1.1. Nedēļā nepieciešamais enerģijas un uzturvielu aprēķins no produktu grupām pieaugušajiem

	Kilokalorijas	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Augļi, dārzeņi	1228,9			209,7
Piens	3227,7	264,0	196,1	161,1
Gaļa	3141,7	233,8	217,3	51,2
Graudaugi*	7105,7	228,6	65,6	1366,1
Tauki/cukurs/našķi	2157,8	5,6	102,2	299,5
Kopā:	16861,7	731,9	581,1	2087,6
Dienā nepieciešams	2335	88	71	335
Nedēļā nepieciešams	16345	616	497	2345
		17,36%	31,02%	49,52%
<b>Nodrošinājums</b>	<b>103%</b>	<b>119%</b>	<b>117%</b>	<b>89%</b>

\*graudaugi iekļauti ~800 grami dienā

Uzturvielu sadalījums, pēc rekomendācijām		10-20%	25-30%	45-60%
--	--	--------	--------	--------

### 1.2. Produktu grupas un to daudzumi pieaugušajiem nedēļai

	Graudaugi (~800g dienā)	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, brutto (g/ned.)
1	Rudzu rupjmaize	490	490
2	Graudu/sēklu maize	210	210
3	Griķi	840	400
4	Makaroni, pilngraudu	840	294
5	Auzu pārslas (arī dažādu graudu pārslas, kukurūzas putraimi)	910	260
6	Kartupeļi	1050	1443
7	Rīsi, baltie	490	175
8	Mieži, grūbas	210	70
9	Milti, kviešu, pilngraudu	350	350
	<b>KOPĀ:</b>	<b>5390</b>	<b>3692</b>
	Augļi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, brutto (g/ned.)
10	Āboli	245	288
11	Bumbieri	245	272
12	Banāni	140	233
13	Citrusaugļi, piem., apelsīni	140	200

14	Ogas (svaigas/saldētas zemenes; plūmes; dzērvenes)	315	371
	<b>Dārzeni</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
15	Lapu salāti, piem., spināti, lapu salāti, rukola, iespējams arī ķīnas kāposts u.c.	140	187
16	Tomāti,	210	214
17	Gurķi, svaigi	245	258
18	Paprika,	315	394
19	Kāposti, piem., galviņkāposti, puķkāposti	420	591
20	Burkāni (sezonāli arī kāļi, kolrābji un redīsi)	420	548
21	Lociņi un dilles, svaigi	35	41
22	Bietes, pagatavotas	210	276
23	Sīpoli,	210	247
24	Ķirbji vai kabači/cukini	210	402
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3500</b>	<b>4523</b>
	<b>Gaļa, zivis, pākšaugi</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
25	Vistas gaļa	250	595
26	Cūkgaļa	150	252
27	Zivis (jūras un saldūdens zivis, saldētas zivis)	200	571
28	Olas	300	370
29	Pupas, zirņi, lēcas	290	141
30	Rieksti un sēklas	120	120
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1310</b>	<b>2050</b>
	<b>Piena produkti</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
31	Piens	1400	1400
32	Kefirs/jogurts	1400	1400
33	Biezpiens	700	700
34	Krējums	140	140
35	Siers	210	210
36	Kausētais siers	70	70
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3920</b>	<b>3920</b>
	<b>Produkti ēdienu pagatavošanai</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
37	Cukurs	140	140
38	Medus	70	70
39	Ievārījums, augļu/ogu	105	105
40	Augu eļļa	70	70
41	Sviests	30	30
42	Žāvēti augļi	210	210
43	Sāls, piem., jodētais	35	35
44	Garšvielas, piem., galda etiķis	70	70

45	Garšvielas, piem., melnie pipari	35	35
46	Tēja	21	21
47	Kafija	70	70
48	Kakao (pulv.)	10,5	10
	<b>KOPĀ:</b>	<b>866,5</b>	<b>866</b>

## 2. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins senioriem nedēļai

### 2.1. Nedēļā nepieciešamais Enerģijas un uzturvielu aprēķins no produktu grupām - senioriem

	Kilokalorijas	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Augļi	1195,3			203,5
Piens	2721,7	231,6	172,0	121,9
Gaļa	2691,7	209,0	180,2	49,6
Graudaugi*	7006,3	225,9	65,5	1345,2
Tauki/cukurs/našķi	2373,4	6,0	100,8	356,1
Kopā:	15988,3	672,5	518,4	2076,3
Dienā nepieciešams	2125	80	65	305
Nedēļā nepieciešams	14875	560	455	2135
		16,82%	29,18%	51,95%
<b>Nodrošinājums</b>	<b>107%</b>	<b>120%</b>	<b>114%</b>	<b>97%</b>

### 2.2. Produktu grupas un to daudzumi senioriem nedēļai

	Graudaugi (~800g dienā)	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, brutto (g/ned.)
1	Rudzu rupjmaize	490	490
2	Graudu/sēklu maize	210	210
3	Griķi	840	400
4	Makaroni, pilngraudu	840	294
5	Auzu pārslas (arī dažādu graudu pārslas, kukurūzas putraini)	910	260
6	Kartupeļi	1050	1443
7	Rīsi, baltie	490	175
8	Mieži, grūbas	210	70
9	Milti, kviešu, pilngraudu	350	350
	<b>KOPĀ:</b>	<b>5390</b>	<b>3692</b>
	Augļi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, brutto (g/ned.)
10	Āboli	245	288
11	Bumbieri	245	272
12	Banāni	140	233
13	Citrusaugļi, piem., apelsīni	140	200
14	Ogas (svaigas/saldētas zemenes; plūmes; dzērvenes)	315	371
	Dārzeni	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, brutto (g/ned.)
15	Lapu salāti, piem., spināti, lapu salāti, rukola, iespējams arī ķīnas kāposts u.c.	140	187

16	Tomāti,	210	214
17	Gurķi, svaigi	245	258
18	Paprika,	315	394
19	Kāposti, piem., galviņkāposti, puķkāposti	420	591
20	Burkāni (sezonāli arī kāji, kolrābji un redīsi)	420	548
21	Lociņi un dilles, svaigi	35	41
22	Bietes, pagatavotas	210	276
23	Sīpoli,	210	247
24	Ķirbji vai kabači/cukini	210	402
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3500</b>	<b>4523</b>
	<b>Gaļa, zivis, pākšaugi</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
25	Vistas gaļa	230	548
26	Cūkgaļa	130	218
27	Zivis (jūras un saldūdens zivis, saldētas zivis)	170	486
28	Olas	300	370
29	Pupas, zirņi, lēcas	290	141
30	Rieksti un sēklas	80	80
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1200</b>	<b>1843</b>
	<b>Piena produkti</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
31	Piens	1000	1000
32	Kefirs/jogurts	1000	1000
33	Biezpiens	700	700
34	Krējums	140	140
35	Siers	180	180
36	Kausētais siers	70	70
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3090</b>	<b>3090</b>
	<b>Produkti ēdienu pagatavošanai</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, brutto (g/ned.)</b>
37	Cukurs	100	100
38	Medus	70	70
39	Ievārījums, augļu/ogu	105	105
40	Augu eļļa	65	65
41	Sviests	25	25
42	Žāvēti augļi	180	180
43	Sāls, piem., jodētais	35	35
44	Garšvielas, piem. galda etiķis	70	70
45	Garšvielas, piem. melnie pipari	35	35
46	Tēja	21	21
47	Kafija	70	70



48	Kakao (pulv.)	10,5	10
	<b>KOPĀ:</b>	<b>786,5</b>	<b>786</b>

### 3. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 2-6 gadu vecuma grupā nedēļai

#### 3.1. Nedēļā nepieciešamais Enerģijas un uzturvielu aprēķins no produktu grupām bērniem 2-6 gadi

	Kilokalorijas	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Augļi	736,6			127,9
Piens	1323,2	88,9	74,5	85,6
Gaļa	1347,2	109,9	92,0	16,6
Graudi	3002,7	99,1	35,2	718,3
Tauki/cukurs/našņi	2615,8	12,7	172,4	248,3
Kopā:	9025,5	310,5	374,1	1196,6
Dienā	1280	40	50	168
Nedēļā	8960	280	350	1176
Uzturvielas E%		14%	37%	53%
<b>Nodrošinājums</b>	<b>101%</b>	<b>111%</b>	<b>107%</b>	<b>102%</b>

#### 3.2. Produktu grupas un to daudzumi bērniem 2-6 gadi nedēļai

	Graudaugi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
1	Rudzu rupjmaize	245	245
2	Graudu/sēklu maize	105	105
3	Griķi	280	133
4	Makaroni, pilngraudu	280	98
5	Auzu pārslas, arī citas pārslas	280	80
6	Kartupeļi	315	420
7	Rīsi	105	38
8	Milti, kviešu, pilngraudu	280	280
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1890</b>	<b>1399</b>
	Augļi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
9	Āboli	140	165
10	Bumbieri	140	165
11	Banāni	105	124
12	Apelsīni	105	124
13	Ogas (svaigas/saldētas zemenes; plūmes; dzērvenes)	210	246
	Dārzeni	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
14	Lapu salāti, svaigi	70	93
15	Tomāti, svaigi	210	214

16	Paprika	42	50
17	Gurķi, svaigi	210	221
18	Galviņkāposti	210	295
19	Burkāni	210	274
20	Lociņi un dilles, svaigi	35	41
21	Bietes, pagatavotas	140	184
22	Sīpoli, pagatavoti	105	124
23	Ķirbji, pagatavoti	210	402
	<b>KOPĀ:</b>	<b>2142</b>	<b>2721</b>
	<b>Gaļa, zivis, pākšaugi</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
24	Vistas gaļa	100	238
25	Cūkgaļa	100	168
26	Zivis	100	286
27	Olas	120	148
28	Rieksti, sēklas	40	40
29	Pupas/zirņi	100	49
	<b>KOPĀ:</b>	<b>560</b>	<b>929</b>
	<b>Piena produkti</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
30	Piens	800	840
31	Kefīrs/jogurts	800	840
32	Biezpiens	140	140
33	Kausētais siers	21	21
34	Krējums	80	80
35	Siers	49	49
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1890</b>	<b>1970</b>
	<b>Produkti ēdienu pagatavošanai</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
36	Cukurs	70	70
37	Medus	35	35
38	Augu eļļa	84	84
39	Sviests	84	84
40	Žāvēti augļi	112	112
41	Ievārījums	50	50
42	Biezpiena sieriņš	70	70
43	Kakao pulv.	10,5	10,5
44	Sula, augļu	350	350
45	Tēja	21	21
	<b>KOPĀ:</b>	<b>865,5</b>	<b>865,5</b>

## 4. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 7-14 gadi nedēļai

### 4.1. Nedēļā nepieciešamais Enerģijas un uzturvielu aprēķins no produktu grupām bērniem 7-14 gadi

	Kilokalorijas	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Augļi	1130,4			193,9
Piens	2254,4	169,1	135,4	119,2
Gaļa	2480,9	184,8	169,6	44,0
Graudi	5522,4	181,6	60,2	1264,7
Tauki/cukurs/našķi	3561,1	17,3	219,9	367,1
<b>Kopā:</b>	<b>14949,1</b>	<b>552,8</b>	<b>585,1</b>	<b>1988,9</b>
Dienā	2056	77	74	270
Nedēļā	14392	539	518	1890
Uzturvielu E%		15%	35%	53%
<b>Nodrošinājums</b>	<b>104%</b>	<b>103%</b>	<b>113%</b>	<b>105%</b>

### 4.2. Produktu grupas un to daudzumi bērniem 7-14 gadi nedēļai

	Graudaugi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
1	Rudzu rupjmaize	371	371
2	Graudu/sēklu maize	161	161
3	Griķi	630	300
4	Makaroni, pilngraudu, vārīti	630	221
5	Auzu pārslas un citas graudaugu pārslas	630	180
6	Kartupeļi, vārīti	840	1120
7	Rīsi	210	75
8	Milti, kviešu, pilngraudu	420	420
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3892</b>	<b>2847</b>
	Augļi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
9	Āboli	245	288
10	Bumbieri	245	288
11	Banāni	140	165
12	Apelsīni	140	165
13	Ogas (svaigas/saldētas zemenes; plūmes; dzērvenes)	315	371
	Dārzeņi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
14	Lapu salāti, svaigi	140	187
15	Tomāti, svaigi	210	214
16	Paprika	40	50

17	Gurķi, svaigi	245	258
18	Galviņkāposti	420	591
19	Burkāni	420	548
20	Lociņi un dilles, svaigi	35	41
21	Bietes, pagatavotas	210	276
22	Sīpoli, pagatavoti	210	247
23	Ķirbji, pagatavoti	210	402
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3225</b>	<b>4091</b>
	<b>Gaļa, zivis, pākšaugi</b>	<b>Svars, g, neto/nedējā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedējā</b>
24	Vistas gaļa	200	476
25	Cūkgaļa	100	168
26	Karpa	80	229
27	Silķe/lasis	120	343
28	Olas	180	222
29	Pākšaugi (zirņi, pupas, lēcas)	250	122
30	Rieksti, sēklas	100	100
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1030</b>	<b>1660</b>
	<b>Piena produkti</b>	<b>Svars, g, neto/nedējā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedējā</b>
31	Piens	1040	1120
32	Kefīrs/jogurts	1120	1120
33	Biezpiens	350	350
34	Kausētais siers	70	70
35	Krējums	80	80
36	Siers	140	140
	<b>KOPĀ:</b>	<b>2800</b>	<b>2880</b>
	<b>Produkti ēdienu pagatavošanai</b>	<b>Svars, g, neto/nedējā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedējā</b>
37	Cukurs	70	70
38	Medus	35	35
39	Augu eļļa	126	126
40	Sviests	84	84
41	Ievārījums	70	70
42	Žāvēti augļi	210	210
43	Sula, augļu	700	700
44	Kakao pulv.	10,5	10,5
45	Biezpiena sieriņš	91	91
46	Tēja	21	21
47	Sāls, jodētais	14	14
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1396,5</b>	<b>1396,5</b>

## 5. Pielikums - Pārtikas groza aprēķins bērniem 15-18 gadi nedēļai

### 5.1. Nedēļā nepieciešamais Enerģijas un uzturvielu aprēķins no produktu grupām bērniem 15-18 gadi

	Kilokalorijas	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti
Augļi	1228,9			209,7
Piens	3227,7	264,0	196,1	161,1
Gaļa	3127,8	230,9	212,2	60,8
Graudi	7880,3	257,9	79,7	1496,9
Tauki/cukurs/našņi	4048,7	9,7	241,8	443,9
Kopā:	19513,3	762,5	729,8	2372,4
Dienā	2665	100	96	350
Nedēļā	18655	700	672	2450
Uzturvielu E%		16%	34%	49%
<b>Nodrošinājums</b>	<b>105%</b>	<b>109%</b>	<b>109%</b>	<b>97%</b>

### 5.2. Produktu grupas un to daudzumi bērniem 15-18 gadi nedēļai

	Graudaugi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
1	Rudzu rupjmaize	490	490
2	Graudu/sēklu maize	315	315
3	Griķi	1050	500
4	Makaroni, pilngraudu, vārīti	1050	368
5	Auzu pārslas, (arī citas graudaugu pārslas)	910	260
6	Kartupeļi, vārīti	980	1307
7	Rīsi	420	150
8	Milti, kviešu, pilngraudu	420	420
	<b>KOPĀ:</b>	<b>5635</b>	<b>3809</b>
	Augļi	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
9	Āboli	280	329
10	Bumbieri	280	329
11	Banāni	175	206
12	Apelsīni	140	165
13	Augļi un ogas, svaigas un saldētas (Plūmes, zemenes, dzērvenes u.c.)	315	371
	Dārzeni	Svars, g, neto/nedēļā	Svars, g, brutto/nedēļā
14	Lapu salāti, svaigi	140	187
15	Tomāti, svaigi	210	214
16	Paprika	315	394
17	Gurķi, svaigi	245	258

18	Kāposti (galviņkāposti, puķkāposti)	410	591
19	Burkāni,( sezonāli arī kāļi, kolrābji, redīsi)	420	548
20	Lociņi un dilles, svaigi	35	41
21	Bietes, pagatavotas	210	276
22	Sīpoli, pagatavoti	210	247
23	Ķirbji, (sezonā cukini, kabači)	210	402
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3595</b>	<b>4558</b>
	<b>Gaļa, zivis, pākšaugi</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
24	Vistas gaļa	250	595
25	Cūkgaļa	150	252
26	Zivis	200	571
27	Olas	240	296
28	Rieksti un sēklas	120	120
29	Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas)	350	88
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1310</b>	<b>1923</b>
	<b>Piena produkti</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
30	Piens	1400	1400
31	Kefīrs/jogurts	1400	1400
32	Biezpiens	700	700
33	Kausētais siers	70	70
34	Krējums	140	140
35	Siers	210	210
	<b>KOPĀ:</b>	<b>3920</b>	<b>3920</b>
	<b>Produkti ēdienu pagatavošanai</b>	<b>Svars, g, neto/nedēļā</b>	<b>Svars, g, brutto/nedēļā</b>
36	Cukurs	70	70
37	Medus	70	70
38	Augu eļļa	168	168
39	Sviests	84	84
40	Žāvēti augļi	210	210
41	Kakao pulv.	10,5	11
42	Ievārījums	105	105
43	Sula, augļu	840	840
44	Kafija, malta		70
45	Tēja		21
46	Sāls, jodētais		35
	<b>KOPĀ:</b>	<b>1557,5</b>	<b>1558</b>

## 6. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 2-6 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putrainiem, vai dārzenu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uz kodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.



Uztura kartes bērniem 2-6 gadi vienai nedēļai

PIRMDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Jauktu pārslu biezputra</b>	Jauktu graudu pārslas, pagatavotas	48	100	80,0	2,8	1,6	13,3	1,3
	Uzvāra pienu, ieber pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Piens	80	80	37,6	2,5	1,3	4,0	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	
		Ievārījums	10	10	14,3	0,1	0,0	3,3	0,2
UZKODA	<b>Jogurts ar banānu un medu</b>	Bezpiedevu jogurts	50	50	27,0	1,5	1,3	2,4	1,0
	Jogurtam pievieno sagrieztu banānu un pārlej ar medu.	Banāns	100	60	57,0	0,7	0,2	12,7	1,1
		Medus	5	5	15,8	0,0	0,0	3,9	
PUSDIENAS	<b>Vistas fileja dārzeņu mērcē, ar griķiem</b>	Griķi	48	100	109,0	3,2	0,6	22,2	1,3
	Griķus liek vārīties. Tīkmēr uz pannas apcepj sagrieztu vistas gaļu, dārzeņus un liek pasautēties, līdz dārzeņi mīksti. Pasniedz kopā ar griķiem.	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	59	35	103,6	9,0	7,6		
		Augu eļļa	3	3	26,5	0,0	3,0	0,0	0,0
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Burkāni, pagatavoti	14	10	2,4			0,4	0,3
		Paprika	15	10	2,8	0,1	0,0	0,5	0,2
	<b>Burkānu - kāpostu salāti</b>	Burkāni	25	20	4,8			0,9	0,6
	Burkānus un kāpostus notīra un sarīvē. Visu sajauc ar augu eļļu.	Kāposti	25	20	7,4			0,5	0,8
Augu eļļa		3	3	26,5	0,0	3,0	0,0	0,0	
UZKODA		Augļu sula	100	100	54,0	0,0	0,0	12,0	
		Biezpiena sieriņš	45	45	153,5	4,5	10,1	11,2	
VAKARIŅAS	<b>Kartupeļu-ķirbju biezenis ar pupiņām</b>	Kartupeļi	123	80	111,2	4,6	0,8	20,8	4,1
	Kartupeļus un ķirbi notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties līdz mīksti. Lieko ūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīca viendabīgā masā. Pievieno vārītas pupiņas un tās iemaisa biezenī. Pasniedz ar svaigiem zaļumiem.	Ķirbis	153	80	21,6			1,3	2,7
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Piens	50	50	23,5	1,6	0,8	2,5	
		Pupiņas	39	30	34,8	2,58	0,15	4,62	2,25
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
		<b>Maize ar kausēto sieru un gurķi</b>	Graudu maize	35	35	122,85	4,095	3,605	18,48
	Uz maizes uzsmērē kausēto sieru un pa virsu kārto ripiņās sagrieztu gurķi.	Kausētais siers	10	10	33,1	1,2	3,1	0,2	
		Gurķis	21	20	2,4			0,3	0,1
	Piens	150	150	70,5	4,7	2,4	7,5		

<b>KOPĀ:</b>					<b>1205,3</b>	<b>43,0</b>	<b>43,7</b>	<b>149,0</b>	<b>19,5</b>
<b>E%:</b>						<b>14,3</b>	<b>32,7</b>	<b>49,4</b>	
<b>IETEICAMS:</b>					1280	40	50	168	
<b>E%:</b>						<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>	

OTRDIENA										
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)	
BROKASTIS	<b>Rupjmaize ar vārītu olu</b>	Rudzu rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2	
	Uz maizes uzsmērē sviestu un pa virsu kārtu ripiņās sagrieztu olu.	Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0	
		Vārīta ola	74	60	80,4	7,6	5,5			
	<b>Krējuma-zaļumu mērce</b>	Krējums	8	8	16,4	0,2	1,6	0,3		
	Krējumam pievieno smalki sakapātus zaļumus un visu sajauc. Pasniedz klāt maizītei.	Zaļumi	2	2	1,1			0,2	0,1	
UZKODA		Bumbieris	111	100	43,0			8,0	3,9	
PUSDIENAS	<b>Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un makaroniem</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti		40	55,6	2,3	0,4	10,4	2,0	
	Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pus ripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un vistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pie burkāniem. Vāra, līdz gaļa mīksta, un nāk nost no kauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno makaronus. Vāra, līdz makaroni gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā). Pasniedz ar krējumu.	Vistas gaļa	34	20	59,2	5,1	4,4			
		Burkāni, vārīti	14	10	2,4			0,4	0,3	
		Sīpoli, vārīti	12	5	1,7				0,3	0,1
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4		
		<b>Biezpiena krēms ar ogu mērci</b>	Biezpiens	60	60	49,8	9,5	3,0	1,5	
	Saldo krējumu saputo kopā ar cukuru. Kad putukrējums gatavs, tajā iemaisa biezpienu, kārtu trauciņos un liek ledusskapī. Tīkmēr ogas liek katliņā un pārlej pāri ūdeni (tā, lai pilnībā nepārklāj ogas). Vāra uz vidējas liesmas kādas 5 minūtes. Kad parādās pirmie ūdens burbulīši, pievieno cukuru.	Saldais krējums	20	20	66,0	0,4	7,0	0,6		
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0		
		Ogas	52	50	17,5			3,0	0,9	

	Vāra, līdz ogas sāk jukt ārā. Pasniedz kopā ar biezpiena krēmu.	Cukurs	2	2	8,1	0,0	0,0	2,0	
UZKODA	<b>Dārzeņu plate</b>	Burkāni	25	20	4,8			0,9	0,6
	Dārzeņus nomazgā un nomizo, ja nepieciešams.	Gurķi	21	20	2,4			0,3	0,1
	Gurķi, burkānu un kāli griež stienīšos, tomātu - daiviņās, un visu kārto uz šķīvja.	Tomāti	15	15	2,9			0,5	0,2
		Kālis		15	5,3	0,1	0,0	0,0	0,0
	<b>Krējuma - siera mērce</b>	Krējums	15	15	30,8	0,4	3,0	0,5	
	Sieru sarīvē uz smalkās rīves, pievieno krējumam un labi samaisa. Pasniedz kopā ar svaigajiem dārzeņiem.	Siers	5	5	17,0	1,3	1,3	0,0	
		Graudu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
VAKARIŅAS	<b>Panēta zivs ar vārītiem griķiem</b>	Zivs	143	50	111,0	10,6	7,7		
	Griķus liek vārīties. Tīkmēr gatavo zivi. Sākumā zivs gabaliņus nosusina no liekā mitruma. Tad pamērcē miltos, nedaudz nopurina, liek olā un cepj līdz gabaliņi ir zeltaini brūni.	Milti	5	5	15,5	0,6	0,1	3,0	0,5
		Ola	6	5	6,7	0,6	0,5		
		Griķi, vārīti	48	100	109,0	3,2	0,6	22,2	1,3
	<b>Biešu - ābolu salāti ar krējumu</b>	Bietes	53	40	13,2			2,5	0,9
	Bietes un ābolus notīra un sarīvē. Pievieno krējumu un samaisa.	Āboli	24	20	10,6			2,3	0,4
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
	<b>Žāvētu augļu - riekstu konfektes</b>	Rozīnes	15	15	43,5	0,4	0,1	9,9	1,0
	Auzu pārslas, žāvētos augļus, riekstus un medu liek blenderī un blendē, līdz izveidojas bieza masa. Nepieciešamības gadījumā blendēšanas laikā var pievienot nedaudz ūdeni. Kad masa gatava, no tās veido apaļas bumbiņas, kuras pārkausa ar kakao.	Auzu pārslas	2	10	36,4	1,4	0,7	5,5	
		Lazdu rieksti	11	10	64,4	1,4	6,1	0,3	
	Medus	5	5	15,8	0,0	0,0	3,9		
	Kakao	1	1	3,7	0,2	0,2	0,1		
<b>KOPĀ:</b>				<b>1164,5</b>	<b>49,7</b>	<b>57,1</b>	<b>108,0</b>	<b>15,9</b>	
<b>E%:</b>					<b>17,1</b>	<b>44,1</b>	<b>37,1</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				1280	40	50	168		
<b>E%:</b>					<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>		

TREŠDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Mannā biežputra</b>	Mannā biežputra	15	100	80,0	2,8	1,6	13,3	1,3
	Katlā ielej pienu un liek vārīties. Maisot karstam pienam pievieno mannu un cukuru. Vāra 10-15 min uz lēnas uguns. Putru pasniedz siltu ar ievārījumu.	Piens	50	50	23,5	1,6	0,8	2,5	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
	<b>Kakao</b>	Kakao	5	5	18,5	0,9	1,1	0,6	
	Krūzītē ieber kakao pulveri un cukuru. Tikmēr katlīnā ielej pienu un liek vārīties. Kad piens karsts, to lej krūzītē un visu kārtīgi izmaisa.	Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0	
Cukurs		5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0	
UZKODA	<b>Maize ar sieru un gurķi</b>	Graudu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
	Uz maizes kārtu rīpiņās sagrieztu gurķi un siera šķēles.	Siers	20	20	68,0	5,3	5,1	0,0	
		Gurķis	21	20	2,4			0,3	0,1
		Apelsīns	167	50	24,5			4,5	1,1
PUSDIENAS	<b>Slinkie kāpostu tīteņi</b>	Kāposti	78	50	18,5			1,3	2,1
	Sagriež kāpostgalvu un sīpolus un liek katlā. Pievieno malto gaļu. Visu apmaisa, uzliek katlam vāku un ļauj sautēties. Pa to laiku izvāra rīsus. Pēc aptuveni 30 min., kad no kāpostiem ir izdalījis ūdens un no maltās gaļas tauki, pievieno klāt rīsus un garšvielas. Visu samaisa. Uzliek katliņam vāku un turpina sautēt, kamēr kāpostu mīksti. Pasniedz kopā ar krējumu.	Sīpoli	47	20	6,8			1,1	0,4
		Rīsi	24	50	46,5	0,8	1,2	29,8	0,3
		Cūkgaļa, malta	67	40	142,4	10,2	11,4		
		Krējums	5	5	10,3	0,1	1,0	0,2	
		Kefīrs	100	100	54,0	3,0	2,5	4,8	
UZKODA	<b>Rauga pankūkas</b>	Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	1,1
	Olas sakul, pievieno uzsildītu pienu, cukuru, sāli, atšķaidītu raugu (raugu sajauc ar cukuru), piesijā miltus. Visu samaisa un liek siltumā rūgt. Cep eļļā no abām pusēm uz vidējas uguns, līdz pankūkas zeltainas un skaisti pacēlušās.	Cukurs	8	8	32,5	0,0	0,0	8,0	0,0
		Eļļa	6	6	52,9	0,0	6,0	0,0	0,0
		Raugš							
		Milti	68	68	210,1	7,8	1,6	40,5	6,8

	<b>Ābolu biezenis</b>	Āboli	59	50	26,5			5,8	1,0
	Ābolus nomizo, sagriež nelielās šķēlēs, liek katlā, pievieno ūdens un liek uz plīts sautēties (15-20 min), kad āboli paliek pa vienmērīgo masu, pievieno cukuru un rūpīgi samaisa. Pasniedz ar pankūkām.	Cukurs	4	4	16,2	0,0	0,0	4,0	0,0
VAKARIŅAS	<b>Dārzeņu - makaronu salāti ar lēcām</b>	Lēcas	15	30	30,9	2,3	0,1	4,7	0,6
	Lēcas liek katliņā vārīties. Tīkmēr salātus, sīpolus, gurķus un tomātus sagriež vienādos gabaliņos un liek bļodā. Pievieno vārītus makaronus, eļļu un visu samaisa. Pasniedz kopā ar vārītajām lēcām.	Lapu salāti	53	40	6,4			0,7	0,5
		Sīpols	12	10	3,4			0,5	0,2
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	42	40	4,8			0,7	0,2
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Makaroni	11	30	41,7	1,7	0,3	7,8	1,5
		Graudu/sēklu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0		
	Kefirs	150	150	81,0	4,5	3,8	7,2		
<b>KOPĀ:</b>					<b>1474,4</b>	<b>53,8</b>	<b>59,1</b>	<b>191,7</b>	<b>21,8</b>
<b>E%:</b>						<b>14,6</b>	<b>36,0</b>	<b>52,0</b>	
<b>ĪĒTEICAMS:</b>					1280	40	50	168	
<b>E%:</b>						<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>	

CETURTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Maize ar biezpienu un gurķi</b>	Graudu/sēklu maize	35	35	122,9	4,1	3,6	18,5	2,9
	Bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu. Gatavo biezpienu liek uz maizītēm, pa virsu kārtojot ripiņās sagrieztu gurķi.	Biezpiens	30	30	24,9	4,7	1,5	0,8	
		Krējums	5	5	10,3	0,1	1,0	0,2	
		Gurķi	21	20	2,4			0,3	0,1
UZKODA	<b>Jogurts ar ogām un medu</b>	Bezpiedevu jogurts	120	120	64,8	3,6	3,0	5,8	2,4
	Jogurtam pievieno ogas un pārlej ar medu.	Ogas	52	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	5	5	15,8	0,0	0,0	3,9	
	<b>Vārīti makaroni ar vistas gaļas mērci</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	42	120	166,8	6,8	1,2	31,2	6,1
		Vistas gaļa	76	45	133,2	11,5	9,8		

PUSDIENAS	Makaronus ber katlīnā un liek vārīties. Pa to laiku uz pannas apcep sarīvētu burkānu, ķirbi un vistas gaļu. Kad gaļa gatava, pievieno pienu, garšvielas un vāra līdz parādās pirmais burbulis.	Piens	50	50	23,5	1,6	0,8	2,5	
		Ķirbis	19	10	2,7			0,2	0,3
		Burkāni	14	10	2,4			0,4	0,3
		Garšvielas							
	<b>Tomātu salāti</b>	Tomāti	51	50	9,5			1,5	0,5
Tomātus nomazgā un sagriež gabaliņos. Pievieno eļļu un smalki kapātus zaļumus. Visu sajauc un pasniedz kopā ar makaroniem.	Eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
	Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3	
UZKODA	<b>Vinegrets</b>	Bietes	39	30	9,9			1,9	0,7
	Bietes un kartupeļus ar mizu liek vārīties. Pa to laiku gurķi un sīpolu sagriež kubiciņos. Kad bietes un kartupeļi izvārījušies, tos nomizo un arī sagriež kubiciņos. Visas sastāvdaļas liek bļodā un pievieno eļļu/etiķi.	Kartupeļi, vārīti	48	35	48,7	2,0	0,4	9,1	1,8
		Gurķi	32	30	3,6			0,5	0,2
		Sīpoli	18	15	5,1			0,8	0,3
		Kāposti	31	25	9,3			0,7	1,1
		Eļļa/etiķis	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2
Biezpiena sierīņš	25	25	85,3	2,5	5,6	6,2	0,5		
VAKARIŅAS	<b>Dārzeņu sautējums ar pupiņām</b>	Pupiņas	52	40	46,4	3,4	0,2	6,2	3,0
	Katlīnā liek notīrītus un sagrieztus burkānus, sīpolus, kāpostus, pievieno nedaudz ūdens un liek uz uguns. Kad burkāni jau gandrīz mīksti, pievieno sagrieztus tomātus un pupiņas un visu pasautē vēl aptuveni 10 minūtes.	Kartupeļi, vārīti	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Burkāni, vārīti	27	20	4,8			0,9	0,6
		Galviņkāposti	63	40	10,8			0,6	1,4
		Tomāti	20	20	3,8			0,6	0,2
		Sīpoli, pagatavoti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Kefirs	150	150	81,0	4,5	3,8	7,2	
Žāvēti augļi	30	30	87,0	0,7	0,3	19,8	2,0		
<b>KOPĀ:</b>				<b>1190,5</b>	<b>48,5</b>	<b>41,4</b>	<b>145,3</b>	<b>28,8</b>	
<b>E%:</b>					<b>16,3</b>	<b>31,3</b>	<b>48,8</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				1280	40	50	168		
<b>E%:</b>					<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>		

PIEKTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķidr. (g)
BROKASTIS	<b>Mājās gatavots muslis ar žāvētiem augļiem un pien</b>	Auzu pārslas, grauzdētas	6	40	145,6	5,7	2,8	22,0	0,5
	Uz pannas ber auzu pārslas un cukuru. Cepj kamēr auzu pārslas sāk brūnēt. Gatavās auzu pārslas sajauc kopā ar žāvētiem augļiem. Pasniedz kopā ar pienu.	Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Žāvēti augļi	20	20	58,0	0,5	0,2	13,2	1,3
		Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	1,8
UZKODA	<b>Augļu salāti ar jogurtu</b>	Bumbieris	22	20	8,6			1,6	0,8
	Augļus notīra, sagriež vienāda lieluma gabaliņos un liek trauciņā. Pāri pārlej jogurtu.	Āboli	24	20	10,6			2,3	0,4
		Banāni	50	30	28,5	0,4	0,1	6,4	0,6
		Ogas	0	20	7,0			1,2	0,4
		Bezpiedevu jogurts	100	100	54,0	3,0	2,5	4,8	
PUSDIENAS	<b>Vārīti griķi ar maltās gaļas mērci</b>	Griķi, vārīti	38	80	87,2	2,6	0,5	17,8	1,0
	Griķus liek vārīties. Tikmēr uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un malto gaļu. Kad gaļa gatava, pievieno pienu un vāra līdz parādās pirmais burbulis.	Cūkgaļa, malta	76	45	160,2	11,4	12,9		
		Sīpoli	18	15	5,1			0,8	0,3
		Piens	20	20	9,4	0,6	0,3	1,0	
	<b>Burkānu - kāpostu salāti</b>	Burkāni, svaigi	38	30	9,0			1,7	1,0
	Burkānu sarīvē, kāpostu smalki sagriež un visu sajauc ar eļļu. Pašās beigās salātiem pievieno ķirbju sēklas.	Galviņkāposti, svaigi	38	30	11,1			0,8	1,3
		Ķirbju sēklas	11	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
Augu eļļa		5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	5	30	109,2	4,3	2,1	16,5	0,4
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Rieksti	10	10	64,4	1,4	6,1	0,3	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	19	15	8,1	0,5	0,4	0,7	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
	Augļu sula	100	100	54,0	0,0	0,0	12,0		
VAKARIŅAS	<b>Dārzeņu-siera zupa</b>	Kartupeļi, pagatavoti	41	30	21,3	0,6	0,0	4,5	0,6
	Dārzeņus notīra, sagriež gabaliņos un liek vārīties. Kad dārzeņi gatavi, pievieno sieru un vēl nedaudz pavāra.	Burkāni vārīti	41	30	7,2			1,3	1,0
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Ķirbis	38	20	5,6			1,0	0,2
		Siers	11	11	37,4	2,9	2,8	0,0	
		Apelsīns	183	55	27,0			4,9	1,2
<b>KOPĀ:</b>					<b>1204,7</b>	<b>42,6</b>	<b>42,5</b>	<b>147,6</b>	<b>14,8</b>
<b>E%:</b>						<b>14,2</b>	<b>31,7</b>	<b>49,0</b>	

IETEICAMS:					1280	40	50	168	
E%:						10-15	30-35	45-60	

SESTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	Ķirbju - ābolu pankūkas Ķirbi un ābolu sarīvē bļodā un notecina lieko šķidrums. Pievieno olu, miltus, cukuru un cep sakarsētā pannā, līdz pankūkas zeltaini brūnas.	Ķirbis	57	30	8,4			1,5	0,3
		Āboli	35	30	15,9			3,5	0,6
		Milti	40	40	123,6	4,6	0,9	23,8	4,0
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
UZKODA		Žāvēti augļi	35	35	101,5	0,8	0,3	23,1	2,3
PUSDIENAS	Risoto ar dārzeņiem un cūkgaļu Dārzeņus un cūkgaļu sagriež un apcep uz pannas, pielej nedaudz ūdens un apsautē. Atsevišķā katlā vāra risus. Kad tie ir gatavi, pieber klāt dārzeņu masai un samaisa.	Rīsi	26	55	51,2	0,9	1,3	32,7	0,3
		Burkāni	41	30	7,2			1,3	1,0
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Ķirbis	76	40	11,2			2,0	0,4
		Cūkgaļa	42	25	89,0	6,4	7,2		
	Puķkāpostu - tomātu salāti Puķkāpostus un tomātus sagriež vienāda lieluma gabaliņos, pievieno bezpiedevu jogurtu un samaisa.	Puķkāposti, svaigi	63	50	18,5			1,3	2,1
		Tomāti	20	20	3,8			0,6	0,2
		Bezpiedevu jogurts	20	20	10,8	0,6	0,5	1,0	
Auzu pārslu cepumi ar žāvētiem augļiem Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un žāvētos augļus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0	
	Žāvēti augļi	10	10	29,0	0,2	0,1	6,6	0,7	
	Auzu pārslas	2	15	54,6	2,1	1,0	8,3	0,2	
	Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0	
	Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0	
	Rieksti	10	10	64,4	1,4	6,1	0,3		
	Augļu sula	100	100	54,0	0,0	0,0	12,0		
Makaroni ar dārzeņiem Makaronus liek vārīties. Tikmēr dārzeņus sagriež gabaliņos un apcep uz pannas līdz mīksti. Kad makaroni gatavi, tajos iemaisa pagatavotos dārzeņus.	Makaroni	32	90	125,1	5,1	0,9	23,4	4,6	
	Paprika	53	35	9,8	0,3	0,1	1,6	0,7	
	Tomāti	10	10	1,9			0,3	0,1	
	Ķirbis	57	30	8,1			0,5	1,0	
	Spinātu salāti	Eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0



VAKARIŅAS	Spinātus nomazgā, pievieno kapātus zaļumus, eļļu un samaisa.	Zaļumi	12	10	5,5			0,8	0,5
		Spināti	27	20	3,2			0,3	0,3
<b>KOPĀ:</b>					<b>1189,3</b>	<b>28,6</b>	<b>44,8</b>	<b>177,3</b>	<b>21,4</b>
<b>E%:</b>						<b>9,6</b>	<b>33,9</b>	<b>59,6</b>	
<b>IETEICAMS:</b>					1280	40	50	168	
<b>E%:</b>						<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>	

SVĒTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Cepeškrāsnī ceptas maizītes ar sieru</b>	Graudu/sēklu maize	35	35	122,9	4,1	3,6	18,5	2,9
	Uzkarsē cepeškrāsni. Uz maizes šķēlēm kāro siera un tomātu šķēles. Atbilstoši vēlmēm pārkaisa ar garšvielām un liek cepeškrāsnī cepties, līdz siers izkusis.	Siers	25	25	85,0	6,6	6,4	0,0	
		Tomāti	31	30	5,7			0,9	0,3
UZKODA	<b>Jogurts ar ogām un medu</b>	Bezpiedevu jogurts	120	120	64,8	3,6	3,0	5,8	
	Jogurtam pievieno ogas un pārlej ar medu.	Ogas	42	40	14,0			2,4	0,7
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
PUSDIENAS	<b>Vārīti kartupeļi ar zivi un biezpienu</b>	Kartupeļi, vārīti	165	120	85,2	2,3	0,1	17,9	2,4
	Kartupeļus nomizo un liek katliņā vārīties. Tīkmēr uz pannas pagatavo zivi. Biezpienu sajauc ar krējumu un zaļumiem un pasniedz ar vārītajiem kartupeļiem un zivi.	Zivs	143	50	111,0	10,6	7,7		
		Biezpiens	50	50	41,5	7,9	2,5	1,3	
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
		Tomāti, svaigi	31	30	5,7			0,9	0,3
	<b>Burkānu salāti ar sēkliņām</b>	Burkāni	75	60	18,0			3,5	1,9
	Burkānus nomizo un sarīvē. Bļodiņā tiem pievieno saulespuķu sēklas, bezpiedevu jogurtu un samaisa.	Saulespuķu sēklas	11	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
Bezpiedevu jogurts		20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
<b>Ābolmaize</b>	Raugam pievieno cukuru, miltu un siltu pienu. Visu samaisa, līdz iegūta biežam krējumam līdzīga konsistence. Ļauj uzrūgt. Ābolus nomizo, sagriež	Milti	20	20	61,8	2,28	0,46	11,9	2
		Piens	20	20	9,4	0,62	0,32	1	
		Sviests	5	5	36,85	0,03	4,135	0,03	0

UZKODA	plānās šķēlītēs. Pannu izklāj ar cepamo papīru tā, lai malas būtu uzlocītas uz augšu. Izrullē mīklu, izveidojot maliņas. Ābolu šķēlītes kārto rindās, vai pārkaisa un izlīdzina pār mīklu, pa virsu, uzliekot nelielus sviesta gabaliņus. Liek cepties 180 C grādos apmēram uz 30 minūtēm, līdz mīklas maliņas brūnas un āboli mīksti.	Cukurs	10	10	40,6	0	0	10	0	
		Raugš								
		Āboli	24	20	10,6			2,32	0,4	
		<b>Kartupeļu pankūkas</b>	<b>Kartupeļi</b>	173	126	175,1	7,2	1,3	32,8	6,4
		Kartupeļus nomizo, sarīvē un notecina lieko skābumu. Kivetajiem kartupeļiem pievieno smalki sagrieztu sīpolu, olu, miltus un garšvielas. Visu sajauc viendabīgā masā. Cepj uz sakarsētas pannas līdz pankūkas zeltaini brūnas. Pasniedz pārkaisītas ar zaļumiem un skābo krējumu.	Milti	30	30	92,7	3,4	0,7	17,9	3,0
			Ola	15	12	16,1	1,5	1,1		
			Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
			Garšvielas							
			Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
			Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
	Bezpiedevu jogurts	10	10	5,4	0,3	0,3	0,5			
<b>KOPĀ:</b>				<b>1177,1</b>	<b>54,9</b>	<b>43,8</b>	<b>138,1</b>	<b>21,1</b>		
<b>E%:</b>					<b>18,6</b>	<b>33,5</b>	<b>46,9</b>			
<b>IETEICAMS:</b>				1280	40	50	168			
<b>E%:</b>					<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>			

**NEDEĻĀ**

<b>KOPĀ:</b>	<b>8605,6</b>	<b>321,1</b>	<b>332,5</b>	<b>1057,0</b>	<b>143,3</b>
<b>E%:</b>		<b>14,9</b>	<b>34,8</b>	<b>49,1</b>	
<b>IETEICAMS:</b>	<b>8960,0</b>	<b>280,0</b>	<b>350,0</b>	<b>1176,0</b>	<b>227,5</b>
<b>E%:</b>		<b>10-15</b>	<b>30-35</b>	<b>45-60</b>	

## 7. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 7-14 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g. 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putraimiem, vai dārzena klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uz kodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura kartes bērniem 7-14 gadi vienai nedēļai

PIRMDIENA										
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)	
BROKASTIS	<b>Jauktu graudu biežputra</b>	Jauktu graudu pārslas, pagatavotas	62	130	104,0	3,6	2,1	17,3	1,7	
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Piens	80	80	37,6	2,5	1,3	4,0		
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0		
		Ievārījums	10	10	14,3	0,1	0,0	3,3	0,2	
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9	
UZKODA		Bumbieris	133	120	51,6			9,6	4,7	
		Biezpiena sierīņš	45	45	153,5	4,5	10,1	11,2		
PUSDIENAS	<b>Vārīti griķi ar ceptu vistas gaļu</b>	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3	
	Griķus uzliek vārīties. Pa to laiku vistas gaļu apkaisa ar garšvielām un liek cepties uz pannas, līdz gatava.	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	134	80	236,8	20,5	17,4			
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
		<b>Biešu salāti</b>	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	134	80	26,4			5,0	1,8
		Bietes sarīvē, piegriež lociņus un visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Lociņi	6	5	2,8			0,4	0,3
Bezpiedevu jogurts	20	20	10,8	0,6	0,5	1,0				
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	6	40	32,0	1,1	0,6	5,3	0,5	
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Saulespuķu sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6		
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0	
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4			
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0	
Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0				
VAKARIŅAS	<b>Ābolu pankūkas</b>	Ābols	71	60	31,8			7,0	1,2	
	Ābolus sarīvē, pievieno miltus, cukuru un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar ievārījumu un ogām.	Milti	120	120	370,8	13,7	2,8	71,4	12,0	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8			
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0	
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0	
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4	
		Ogas	26	25	8,0			1,2	0,9	
		Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6		
<b>KOPĀ:</b>					<b>1947,9</b>	<b>75,3</b>	<b>68,4</b>	<b>246,3</b>	<b>29,7</b>	
<b>E%:</b>						<b>15,5</b>	<b>31,6</b>	<b>50,6</b>		
IETEICAMS:					2056,0	77,0	74,0	270,0		
<b>E%:</b>						10-20	30-35	45-60		

OTRDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Rupjmaize ar kausēto sieru, gurķi un olu</b>	Rudzu rupjmaize	70	70	151,2	4,1	0,6	31,6	4,5
	Uz maizes uzsmērē kausēto sieru un pa virsukārto ripiņās sagrieztu gurķi un olu.	Kausētais siers	20	20	57,4	2,2	5,2	0,9	
		Gurķis	42	40	4,8			0,7	0,2
		Vārīta ola	74	60	80,4	7,6	5,5		
UZKODA		Bumbieris	129	120	51,6			9,6	4,7
	<b>Žāvētu augļu konfektes ar kakao</b>	Žāvēti augļi	60	60	174,0	1,4	0,5	39,6	4,0
	Žāvētus augļu sīki sagriež vai sablendē, pievieno kakao un no masas veido lodītes.	Kakao	5	5	18,5	0,9	1,1	0,6	
PUSDIENAS	<b>Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un rīsiem</b>	Rīsi	43	90	83,7	1,4	0,2	18,5	0,5
	Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pusripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un vistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pie burkāniem. Vāra, līdz gaļa mīksta, un nāk nost no kauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno rīsus. Vāra, līdz rīsi gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā). Pasniedz ar krējumu.	Vistas gaļa	101	60	177,6	15,4	13,1		
		Burkāni, vārīti	27	20	4,8			0,9	0,6
		Sīpoli, vārīti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Graudu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7		
UZKODA	<b>Jogurts ar zemenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	140	140	75,6	4,2	3,5	6,7	
	Jogurtam pievieno sagrieztas zemenes un pārlejar ēdamkaroti medus.	Zemenes	52	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
VAKARIŅAS	<b>Krāsni cepti dārzeņi</b>	Kartupeļi, cepti krāsni	344	250	177,5	4,8	0,3	37,3	5,0
	Krāsni uzksasē līdz 200 grādiem. Dārzeņus notīra, sagriež vienādos gabalos un liek uz cepešpannas. Pārslaka ar eļļu un liek cepties līdz dārzeņi mīksti.	Ķirbis, cepts krāsni	229	120	33,6			5,9	1,1
		Ziedkāposti, cepts krāsni	94	60	16,2			1,0	2,0
		Sīpoli, cepti krāsni	47	40	13,6			2,2	0,8
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Kamēr dārzeņi gatavojās, bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu un zaļumiem. Pasniedz kopā ar ceptajiem dārzeņiem.	Biezpiens	125	125	103,8	19,8	6,3	3,1
	Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4		
Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3		
<b>KOPĀ:</b>					<b>1785,2</b>	<b>69,5</b>	<b>80,6</b>	<b>188,5</b>	<b>27,4</b>
<b>E%:</b>						<b>15,6</b>	<b>40,6</b>	<b>42,2</b>	
<b>IETEICAMS:</b>					2056,0	77,0	74,0	270,0	
<b>E%:</b>						10-20	30-35	45-60	

TREŠDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts,bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Auzu pārslu biezputra</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	20	130	104,0	3,6	2,1	17,3	1,7
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm.	Piens	80	80	37,6	2,5	1,3	4,0	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Ievārījums	10	10	14,3	0,1	0,0	3,3	0,2
UZKODA	<b>Sviestmaize ar sieru</b>	Graudu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
	Uz maizes kārtu sieru un ripiņās sagrieztu gurķi.	Siers	40	40	136,0	10,6	10,3	0,0	
		Gurķis	47	45	5,4			0,8	0,2
		Apelsīns	467	140	68,6			12,5	2,9
PUSDIENAS	<b>Šķeltos zirņu zupa</b>	Šķeltie zirņi	24	50	68,5	4,2	1,3	8,8	2,5
	Vispirms jāizmērcē zirņi ūdenī. Vēlamas kādas 2 stundas. Jo ilgāk izmērcēs, jo ātrāk tie uzvārīsies. Var arī likt tos izmērcēties uz nakti. Tad zirņus liek katlā vārīties. Pievieno sāli, piparus un, ja vēlas, garšvielas pēc gaumes. Kad zirņi jau mīksti, pievieno smalki sagrieztus kartupeļus, burkānus. Vāra, kamēr visas sastāvdaļas gatavas. Pasniedz ar apceptu cūkgaļu un krējumu.	Cūkgaļa	34	20	71,2	5,1	5,7		
		Burkāni pagatavoti	54	40	9,6			1,8	1,3
		Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6	
UZKODA	<b>Biezpiens ar banānu</b>	Banāns	233	140	133,0			29,7	2,7
	Bļodiņā liek biezpienu, pievieno sagrieztu banānu un visam pāri pārlej medu, un pārkaisa sēklas.	Biezpiens	100	100	83,0	15,8	5,0	2,5	
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
VAKARIŅAS	<b>Griķi ar vistas - dārzeņu mērci</b>	Griķi, vārīti	95	200	218,0	6,4	1,2	44,4	2,6
	Griķus liek vārīties. Tīkmēr uz pannas apcepj sagrieztu vistas gaļu, dārzeņus un liek pasautēties, līdz dārzeņi mīksti. Pasniedz kopā ar griķiem.	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	101	60	177,6	15,4	13,1		
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Paprika	42	40	11,2	0,4	0,1	1,8	0,8
	<b>Burkānu salāti</b>	Burkāni, svaigi	75	60	18,0			3,5	1,9
	Burkānus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0

	<b>Žāvētu augļu konfektes ar kakao</b>	Žāvēti augļi	30	30	87,0	0,7	0,3	19,8	2,0
	Žāvētus augļu sīki sagriež vai sablendē, pievieno kakao un no masas veido lodītes.	Kakao	3	3	11,1	0,6	0,7	0,3	
		Augļu sula	180	180	97,2	0,0	0,0	21,6	
<b>KOPĀ:</b>					<b>2059,0</b>	<b>81,5</b>	<b>69,8</b>	<b>265,6</b>	<b>30,6</b>
<b>E%:</b>						<b>15,8</b>	<b>30,5</b>	<b>51,6</b>	
IETEICAMS:					2056,0	77,0	74,0	270,0	
E%:						10-20	30-35	45-60	

<b>CETURTDIENA</b>									
<b>Ēdienreize</b>	<b>Ēdiens</b>	<b>Produkts</b>	<b>Produkts, bruto (g)</b>	<b>Produkts, neto (g)</b>	<b>Energ. vērt. (kcal)</b>	<b>OBV (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>	<b>OGH (g)</b>	<b>Šķiedrv. (g)</b>
BROKASTIS	<b>Griķu pārslu biezputra ar grauzdētām sēklām</b>	Griķu pārslas, pagatavotas	62	130	141,7	4,2	0,8	28,9	1,7
	Griķu pārslas vāra ūdenī, pēc garšas pievieno sāli vai garšaugus. Kad pārslas gatavas, pievieno sviestu. Pasniedzot pārkausa ar grauzdētām sēklām.	Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Sēklas, grauzdētas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
UZKODA		Ābols	94	80	42,4			9,3	1,6
		Žāvēti augļi	80	80	232,0	1,9	0,7	52,8	5,4
PUSDIENAS	<b>Makaroni ar maltās gaļas mērci</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	70	200	278,0	11,4	2,0	52,0	10,2
	Liek vārīties makaronus. Tikmēr uz pannas apcep sīpolu. Kad sīpols apcepies, pievieno malto gaļu un cep, līdz gaļa gatava. Beigās pievieno pienu un vāra līdz pirmajam burbulim.	Cūkgaļa, malta	67	40	142,4	10,2	11,4		
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
	<b>Biešu salāti</b>	Bietes, vārītas	84	80	26,4			5,0	1,8
	Bietes sarīvē, pievieno sagrieztus lociņus, eļļu un samaisa.	Lociņi	6	5	2,8			0,4	0,3
Augu eļļa		5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
UZKODA	<b>Biezpiena plācenīši ar ogām</b>	Biezpiens	125	125	103,8	19,8	6,3	3,1	
	Biezpienam pievieno olas, miltus, cukuru un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar ogām un	Olas	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Milti	60	60	185,4	6,8	1,4	35,7	6,0
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0

	ievārījumu.	Ogas	52	50	17,5			3,0	0,9
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
VAKARIŅAS	<b>Dārzeņu sautējums ar pupiņām</b>	Pupiņas	103	80	92,8	6,9	0,4	12,3	6,0
		Kartupeļi, vārīti	110	80	56,8	1,5	0,1	11,9	1,6
	Pupiņas izmērcē 1-2 stundas un liek vārīties. Grūbas noskalo un liek vārīties. Notīra dārzeņus un sagriež palielos vienādos gabalos. Uz pannas apcep burkānus un sīpolus. Pievieno kartupeļus, kāpostus un turpina sautēt. Ja nepieciešams, pielej nedaudz ūdens, bet tikai tik daudz, lai nepiedeg. Vislabāk ir sautēt katlā ar vāku. Pievieno vārītās pupiņas, grūbas, tomātus un vēl sautē 5 minūtes.	Paprika	111	100	28,0			4,5	1,9
		Burkāni pagatavoti	54	40	9,6			1,8	1,3
		Galviņkāposti	125	100	27,0			1,6	3,4
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Sīpoli, pagatavoti	24	20	6,8			1,1	0,4
	<b>Gurķu salāti</b>	Gurķi, svaigi	71	60	7,2			1,0	0,3
	Gurķus sagriež gabaliņos, sīpolus - smalkās ripiņās. Pievieno augu eļļu un samaisa.	Sīpoli, svaigi	24	20	6,8			1,1	0,4
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Rudzu rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2
	Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0	
	Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6		
<b>KOPĀ:</b>				<b>2070,8</b>	<b>79,5</b>	<b>67,9</b>	<b>272,1</b>	<b>46,5</b>	
<b>E%:</b>					<b>15,4</b>	<b>29,5</b>	<b>52,6</b>		
IETEICAMS:				2056,0	77,0	74,0	270,0		
E%:					10-20	30-35	45-60		



PIEKTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Mājās gatavots muslis ar žāvētiem augļiem</b>	Auzu pārslas, grauzdētas	25	160	128,0	4,5	2,6	21,3	2,1
	Uz cepeškrāsns pannas izklāj auzu pārslas, pārber ar cukuru un grauzdē cepeškrāsnī, līdz pārslas kļūst zeltainas. Grauzdētās pārslas atdzesē un sajauc ar žāvētiem augļiem. Pasniedz ar pienu.	Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Žāvēti augļi	40	40	116,0	1,0	0,4	26,4	2,7
		Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0	
UZKODA		Ābols	94	80	42,4			9,3	1,6
		Rieksti	25	25	161,0	3,5	15,3	0,9	
		Augļu sula	180	180	97,2	0,0	0,0	21,6	
PUSDIENAS	<b>Biešu zupa ar cūkgaļu un pupiņām</b>	Bietes	42	40	13,2			2,5	0,9
	Liek vārīties bietes. Kamēr vārās - sasmalcina un apcep sīpolus, kāpostus un burkānus. Kamēr dārzeņi cepjās, sagriež cūkgaļu gabaliņos. Pievieno gaļu ceptajiem dārzeņiem un visu sutina uz nelielas uguns. Kad bietes gatavas, tās nomizo un sarīvē. Sacepto gaļu un dārzeņus liek katlā ar uzvāritu ūdeni, pievieno kubiņos sagrieztu kartupeļus un vāra 15 - 20 minūtes. Pievieno rīvētās bietes, pupiņas un pavāra vēl 10 minūtes. Kad zupa gatava, to pasniedz ar skābo krējumu.	Cūkgaļa	34	20	71,2	5,1	5,7		
		Pupiņas	26	20	23,2	1,7	0,1	3,1	1,5
		Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Kāposti pagatavoti	63	40	10,8			0,6	1,4
		Burkāni pagatavoti	27	20	4,8			0,9	0,6
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
	Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4		
	<b>Rupjmaize ar sviestu</b>	Rudzu rupjmaize	70	70	151,2	4,1	0,6	31,6	4,5
	Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0	
		Biezpiena sierīņš	45	45	153,5	4,5	10,1	11,2	
UZKODA	<b>Ogu - piena kokteilis (smūtijs)</b>	Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0	
	Pienu ar ogām un medu sablendē. Atbilstoši vēlmēm var pievienot papildu augļus un ledu.	Ogas	105	100	35,0			6,0	1,8
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
	<b>Ķirbju krēmzupa</b>	Ķirbis	172	90	25,2			4,4	0,8
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Kausētais siers	30	30	86,1	3,3	7,8	1,4	

VAKARIŅAS	Ķirbi un sīpolu sagriež gabalos un liek vārīties. Kamēr dārzeņi vārās, sagriež rupjmaizi kubiciņos un liek cepeškrāsnī kaltēties. Kad dārzeņi mīksti, tos sablendē un pievieno kausēto sieru. Pasniedz kopā ar rupjmaizes grauzdiņiem.	Rupjmaizes grauzdiņi	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2
	<b>Kartupeļu pankūkas</b>	Kartupeļi	165	120	166,8	6,8	1,2	31,2	6,1
	Kartupeļus nomizo, sarīvē un notecina lieko šķidrumu. Rīvētajiem kartupeļiem pievieno smalki sagrieztu sīpolu, olu, miltus un garšvielas. Visu sajauc viendabīgā masā. Cepj uz sakarsētas pannas līdz pankūkas zeltaini brūnas. Pasniedz pārkaisītas ar zaļumiem un skābo krējumu.	Milti	30	30	92,7	3,4	0,7	17,9	3,0
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Garšvielas							
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Gurķis, svaigs	63	60	7,2			1,0	0,3
	<b>Lapu salāti ar bezpiedevu jogurtu</b>	Lapu salāti	80	60	9,6			1,0	0,8
	Lapu salātus sagriež, sajauc ar bezpiedevu jogurtu. Atbilstoši vēlmēm var pievienot garšvielas vai zaļumus.	Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9	
<b>KOPĀ:</b>				<b>1995,2</b>	<b>55,7</b>	<b>75,2</b>	<b>253,9</b>	<b>31,7</b>	
<b>E%:</b>					<b>11,2</b>	<b>33,9</b>	<b>50,9</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2056,0	77,0	74,0	270,0		
<b>E%:</b>					10-20	30-35	45-60		

SESTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Cepeškrāsnī ceptas maizītes ar sieru</b>	Graudu/sēklu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
	Uzkarsē cepeškrāsnī. Uz maizes šķēlēm kārtosiera un tomātu šķēles. Atbilstoši vēlmēm pārkausa ar garšvielām un liek cepeškrāsnī cepties, līdz siers izkusis.	Siers	60	60	204,0	15,9	15,4	0,0	
		Tomāti	61	60	11,4			1,8	0,6
UZKODA		Žāvēti augļi	40	40	116,0	1,0	0,4	26,4	2,7
		Augļu sula	180	180	97,2	0,0	0,0	21,6	
PUSDIENAS	<b>Kartupeļu biezputra ar ceptu zivi</b>	Kartupeļi, vārīti	165	120	85,2	2,3	0,1	17,9	2,4
	Kartupeļus, burkānus, sīpolus notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties, līdz mīksti. Lieko ūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīca viendabīgā masā. Zivi apcepj uz pannas vai cepeškrāsnī līdz gatava.	Piens	40	40	18,8	1,2	0,6	2,0	
		Burkāni pagatavoti	54	40	9,6			1,8	1,3
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	<b>Burkānu salāti ar sēklām</b>	Burkāni, svaigi	100	80	24,0			4,6	2,6
	Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, eļļu un kapātus zaļumus. Visu samaisa.	Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6	
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
Zaļumi		6	5	2,8			0,4	0,3	
UZKODA	<b>Ābolmaize</b>	Milti	40	40	123,6	4,6	0,9	23,8	4,0
	Raugam pievieno cukuru, miltu un siltu pienu. Visu samaisa, līdz iegūta biežam krējumam līdzīga konsistence. Ļauj uzrūgt. Ābolus nomizo, sagriež plānās šķēlītēs. Pannu izklāj ar cepamo papīru tā, lai malas būtu uzlocītas uz augšu. Izrullē mīklu, izveidojot maliņas. Ābolu šķēlītes kārtu rindās, vai pārkausa un izlīdzina pār mīklu, pa virsu, uzliekot nelielus sviesta gabaliņus. Liek cepties 180 C grādos apmēram uz 30 minūtēm, līdz mīklas maliņas brūnas un āboli mīksti.	Piens	20	20	9,4	0,6	0,3	1,0	
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Raugi							
		Āboli	24	20	10,6			2,3	0,4
<b>Slinkie kāpostu tīteņi</b>	Kāposti	94	60	22,2			1,6	2,5	
	Sagriež kāpostgalvu un sīpolus un liek katlā. Pievieno malto gaļu. Visu apmāsa, uzliek	Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Rīsi	57	120	111,6	1,9	2,8	71,4	0,7

VAKARIŅAS	katlam vāku un ļauj sautēties. Pa to laiku izvāra rīsus. Pēc aptuveni 30 min., kad no kāpostiem ir izdalījies ūdens un no maltās gaļas tauki, pievieno klāt rīsus un garšvielas. Visu samaisa. Uzliek katliņam vāku un turpina sautēt, kamēr kāpostu mīksti. Pasniedz kopā ar krējumu.	Cūkgala, malta	67	40	142,4	10,2	11,4		
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
	<b>Tomātu-gurķu salāti</b>	Lapu salāti	80	60	9,6			1,0	0,8
	Tomātu, gurķi un salātus sagriež bļodā, pievieno bezpiedevu jogurtu un kārtīgi sajauc.	Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	42	40	4,8			0,7	0,2
		Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9	
		Rudzu rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2
	Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0	
<b>KOPĀ:</b>				<b>1866,8</b>	<b>67,8</b>	<b>85,6</b>	<b>241,7</b>	<b>26,9</b>	
<b>E%:</b>					<b>14,5</b>	<b>41,3</b>	<b>51,8</b>		
IETEICAMS:				2056,0	77,0	74,0	270,0		
E%:					10-20	30-35	45-60		

SVĒTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Pankūkas, plānās</b>	Milti	80	80	247,2	9,1	1,8	47,6	8,0
	Palielā bļodā ar mikseri vai putojamo slotiņu sakul olas viendabīgā konsistencē. Pievieno cukuru un visu samaisa. Pakāpeniski pievieno uniekuļ miltus. Nepārtraukti kuļot, pamazām pievieno pienu un ūdeni, līdz izveidojas viendabīga, samērā šķidra pankūku mīkla bez kunkuļiem. Ja visu pienu un ūdeni pievienos vienā piegājienā, var gadīties, ka milti neizšķīdīs, tādēļ svarīgi šķidrumu liet lēnām un pakāpeniski. Kad mīkla gatava, ļauj tai 10 minūtes atpūsties.	Olas	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Piens	80	80	37,6	2,5	1,3	4,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
UZKODA	<b>Jogurts ar mellenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	140	140	75,6	4,2	3,5	6,7	
	Jogurtam pievieno mellenes un pārlej ar karoti medus.	Mellenes	50	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
		Augļu sula	180	180	97,2	0,0	0,0	21,6	
UZKODA	<b>Vārīti kartupeļi ar zivi</b>	Kartupeļi, vārīti	344	250	177,5	4,8	0,3	37,3	5,0
	Kartupeļus nomizo un liek katlīnā vārīties. Tīkmēr uz pannas pagatavo zivi.	Zivs	171	60	133,2	12,7	9,2		
		<b>Burkānu salāti</b>	Burkāni	82	60	18,0			3,5
	Burkānus nomizo, sarīvē un pievieno ķirbju sēklas. Visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6	
		Bezpiedevu jogurts	20	20	10,8	0,6	0,5	1,0	
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	6	40	32,0	1,1	0,6	5,3	0,5
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādu temperatūrai. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Rieksti	15	15	96,6	2,1	9,2	0,5	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0	
UZKODA	<b>Dārzeņu sautējums ar lēcām un makaroniem</b>	Lēcas	49	100	103,0	7,6	0,4	15,6	1,9
		Makaroni, pilngraudu, vārīti	35	100	139,0	5,7	1,0	26,0	5,1
		Paprika	63	60	16,8			2,7	1,1
		Sīpols	12	10	3,4			0,5	0,2

VAKARIŅAS	Katliņā liek notīrītus un sagrieztus sīpolus, papriku, lēcas un makaronus, pievieno nedaudz ūdens un liek uz uguns. Kad lēcas jau gandrīz mīkstas, pievieno sagrieztus tomātus un visu pasautē vēl aptuveni 10 minūtes.	Tomāti	61	60	11,4			1,8	0,6
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Graudu/sēklu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6	
<b>KOPĀ:</b>				<b>2098,6</b>	<b>80,1</b>	<b>76,5</b>	<b>257,4</b>	<b>30,2</b>	
<b>E%:</b>					<b>15,3</b>	<b>32,8</b>	<b>49,1</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2056,0	77,0	74,0	270,0		
<b>E%:</b>					10-20	30-35	45-60		

#### NEDEĻĀ

<b>KOPĀ:</b>	<b>13823,3</b>	<b>509,4</b>	<b>524,0</b>	<b>1725,6</b>	<b>222,9</b>
<b>E%:</b>		<b>14,7</b>	<b>34,1</b>	<b>49,9</b>	
<b>IETEICAMS:</b>	<b>14392,0</b>	<b>539,0</b>	<b>518,0</b>	<b>1890,0</b>	<b>227,5</b>
<b>E%:</b>		<b>10-20</b>	30-35	<b>45-60</b>	

## 8. Pielikums – Uztura plāni bērniem no 15-18 gadu vecumam ar uzturvielu aprēķinu nedēļai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g. 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putraimiem, vai dārzeņu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uz kodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura kartes bērniem 15-18 gadi vienai nedēļai

PIRMDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Jauktu graudu biezputra</b>								
	Uzvāra pienu, ieber graudu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Jauktu graudu pārslas, pagatavotas	25	160	128,0	4,5	2,6	21,3	2,1
		Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9
UZKODA	<b>Rupjmaizes kārtojums ar svaigām dzērvenēm</b>								
	Rupjmaizi sakaltē un saberž smalkākās drumstalās. Atsevišķā bļodiņā dzērvenes saspaida kopā ar cukuru. Sastāvdaļas liek trauciņā pa kārtām - rupjmaize, bezpiedevu jogurts, ievārījums, rupjmaize, bezpiedevu jogurts. Pa virsu uzlej iepriekš sagatavotās dzērvenes.	Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
		Bezpiedevu jogurts	50	50	27,0	1,5	1,3	2,4	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Dzērvenes	42	40	12,8			1,8	1,4
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
PUSDIENAS	<b>Vārīti griķi ar ceptu vistas gaļu</b>								
	Griķus uzliek vārīties. Pa to laiku vistas gaļu apkaisa ar garšvielām un liek cepties uz pannas, līdz gatava.	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3
		Vistas gaļa, pagatavota/cepta	118	70	207,2	17,9	15,3		
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
	Bietes salāti ar lociņiem	Bietes, vārītas	84	80	26,4			5,0	1,8
		Lociņi	6	5	2,8			0,4	0,3
Bezpiedevu jogurts		20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi ar sēklām</b>								
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, mīkstu sviestu medu un sēklas. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Auzu pārslas, pagatavotas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
		Sauļspuķu sēklas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Sviests	7	7	51,6	0,0	5,8	0,0	0,0
		Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0	



		<b>Makaronu - ziedkāpostu sacepums</b>								
VAKARIŅAS	<p>Makaronus novāra sālsūdenī, līdz tie teju, teju gatavi. Tikmēr ziedkāpostu sagriež gabaliņos. Kad atlikušas 2 minūtes līdz makaronu vārīšanas beigām, katlā pieber arī ziedkāpostus, lai tie nedaudz novārītos. Paralēli pannā apcep sagrieztu sīpolu. Sagatavo cepamtrauku.</p> <p>Makaronus un ziedkāpostus nokāš un pārber cepamtraukā, pievieno sīpolus. Sviestu izkausē. Pētersīļus smalki sakapā. Makaronus un ziedkāpostus vispirms pārlej ar sviestu, tad pārkaisa ar pētersīļiem. Pa virsu lej pienu ar sarīvētu sieru. Visu nedaudz apmaisa. Cepamtrauku liek cepeškrāsnī, kas uzkaras līdz 180°C grila režīmā, un apcep visu 5–7 minūtes.</p>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	105	300	417,0	17,1	3,0	78,0	15,3	
		Ziedkāposti	219	140	37,8			2,2	4,8	
		Paprika	105	100	28,0			4,5	1,9	
		Sīpoli, vārīti	12	10	3,4			0,5	0,2	
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0	
		Piens	80	80	37,6	2,5	1,3	4,0		
		Siers	30	30	102,0	8,0	7,7	0,0		
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3	
		Kefirs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6		
		<b>Ābolu pankūkas</b>								
		Ābolus sarīvē, pievieno miltus, cukuru un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Ābols	82	70	37,1			8,1	1,4
			Milti	60	60	185,4	6,8	1,4	35,7	6,0
			Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
Cukurs	5		5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0		
Augu eļļa	15		15	132,3	0,0	15,0	0,0	0,0		
Ievārījums	15		15	21,5	0,1	0,0	5,0	0,3		
Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9			
<b>KOPĀ:</b>				<b>2765,1</b>	<b>100,8</b>	<b>93,8</b>	<b>356,6</b>	<b>50,9</b>		
<b>E%:</b>					<b>14,6</b>	<b>30,5</b>	<b>51,6</b>			
<b>IETEICAMS:</b>				2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35		
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60			

OTRDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Sviestmaizes ar gurķi un olu</b>								
	Uz maizītēm uzsmērē kausēto sieru, sviestu. Pa virsu kārtu ripiņās sagrieztu gurķi un vārīto olu.	Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
		Graudu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
		Kausētais siers	70	70	200,9	7,7	18,2	3,2	
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Gurķis	82	70	8,4			1,2	0,4
		Vārīta ola	74	60	80,4	7,6	5,5		
UZKODA	<b>Žāvētu augļu konfektes ar kakao</b>								
	Žāvētos augļus un medu liek blenderī un blendē, līdz izveidojas bieza masa. Nepieciešamības gadījumā blendēšanas laikā var pievienot nedaudz ūdeni. Kad masa gatava, no tās veido apaļas bumbiņas, kuras pārkaisa ar kakao.	Žāvēti augļi	60	60	174,0	1,4	0,5	39,6	4,0
		Kakao	5	5	18,5	0,9	1,1	0,6	
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
PUSDIENAS	<b>Vistas - makaronu zupa ar dārzeņiem</b>								
	Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pusripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un vistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pie burkāniem. Vāra, līdz gaļa mīksta, un nāk nost no kauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno makaronus. Vāra, līdz makaroni gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā).	Makaroni, pilngraudu, vārīti	95	270	375,3	15,4	2,7	70,2	13,8
		Vistas gaļa	84	50	148,0	12,8	10,9		
		Burkāni	95	70	16,8			3,1	2,2
		Sīpoli, pagatavoti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Garšvielas	5	5					
		Graudu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
UZKODA	<b>Auzu pārslu muslis ar jogurtu un zemenēm</b>								
	Uz pannas ber auzu pārslas un cukuru. Cep kamēr auzu pārslas sāk brūnēt. Gatavās auzu pārslas sajauc kopā ar žāvētiem augļiem. Bļodiņā, pa virsu auzu pārslu muslim, liek jogurtu, pa virsu pievienojot zemenes. Visu pārlej ar medu.	Bezpiedevu jogurts	110	110	59,4	3,3	2,8	5,3	
		Zemenes	89	85	29,8			5,1	1,5
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
		Auzu pārslas, pagatavotas	71	150	120,0	4,2	2,4	20,0	2,0
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Žāvēti augļi	25	25	72,5	0,6	0,2	16,5	1,7
	<b>Krāsni cepti dārzeņi ar biezienu</b>								
	Kartupeļi, cepti krāsni	344	250	177,5	4,8	0,3	37,3	5,0	
	Ķirbis, cepts krāsni	229	120	33,6			5,9	1,1	

VAKARIŅAS	Krāsni uzkarsē līdz 200 grādiem. Dārzenus notīra, sagriež vienādos gabalos un liek uz cepešpannas. Pārslaka ar eļļu un liek cepties līdz dārzeni mīksti. Kamēr dārzeni gatavojās, bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu un zaļumiem. Pasniedz kopā ar ceptajiem dārzeniem.	Ziedkāposti, cepts krāsni	94	60	16,2			1,0	2,0
		Sīpoli, cepti krāsni	47	40	13,6			2,2	0,8
		Augu eļļa	20	20	176,4	0,0	19,9	0,0	0,0
		Biezpiens	180	180	149,4	28,4	9,0	4,5	
		Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4	
<b>KOPA:</b>					<b>2720,9</b>	<b>103,4</b>	<b>111,7</b>	<b>324,9</b>	<b>47,7</b>
<b>E%:</b>						<b>15,2</b>	<b>36,9</b>	<b>47,8</b>	
IETEICAMS:					2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

TRESDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkt s,neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Auzu pārslu biezputra ar banānu</b>								
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar rīpiņās sagrieztu banānu un ievārījumu.	Auzu pārslas, pagatavotas	95	200	160,0	5,6	3,2	26,6	2,6
		Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Ievārījums	15	15	21,5	0,1	0,0	5,0	0,3
		Banāns	92	55	52,3			11,7	1,0
UZKODA	<b>Sviestmaize ar sieru</b>								
	Uz maizes kārtu sieru un rīpiņās sagrieztu gurķi.	Graudu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
		Siers	40	40	136,0	10,6	10,3	0,0	
		Gurķis	53	45	5,4			0,8	0,2
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Apelsīns	467	140	68,6			12,5	2,9
	Sula, augļu	150	150	81,0	0,0	0,0	18,0		
PUSDIENAS	<b>Šķelto zirņu zupa</b>								
	Vispirms jāizmērcē zirņi ūdenī. Vēlamas kādas 2 stundas. Jo ilgāk izmērcēs, jo ātrāk tie uzvārīsies. Var arī likt tos izmērcēties uz nakti. Tad zirņus liek katlā vārīties. Pievieno sāli, piparus un, ja vēlas, garšvielas pēc gaumes. Kad zirņi jau mīksti, pievieno smalki sagrieztus kartupeļus, burkānus. Vāra, kamēr visas sastāvdaļas gatavas. Pasniedz ar apceptu cūkgāju un krējumu.	Šķeltie zirņi	19	40	54,8	3,4	1,0	7,0	2,0
		Cūkgāja	50	30	106,8	7,6	8,6		
		Burkāni	41	30	7,2			1,3	1,0
		Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Krējums	5	5	10,3	0,1	1,0	0,2	
		Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	Kefirs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6		
UZKODA	<b>Cepti bumbieri ar biezpienu</b>								
	Bumbierus pārgriež uz pusēm, izgriež serdes. Uz katras bumbieru pusītes liek kaudzīti biezpiena, pārlej medu. Bumbierus liek cepamajā veidnē un sakarsē krāsni 180 grādu temperatūrā. Cep apmēram 10 minūtes. Tad bumbieru pusītes pārber ar sēklām un auzu pārslām, liek atpakaļ krāsni un cep vēl 10	Bumbieris	156	140	60,2			11,2	5,5
		Biezpiens	130	130	107,9	20,5	6,5	3,3	
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
		Sēklas	5	5	29,5	1,8	2,4	0,1	
		Auzu pārslas	33	70	56,0	2,0	1,1	9,3	0,9

	minūtes-kamēr bumbieri mīksti un auzu pārslas								
		Sula, augļu	150	150	81,0	0,0	0,0	18,0	
VAKARIŅAS	<b>Griķu plācenīši ar vistu</b>								
	Sālītā ūdenī vāra griķus 20-25 min. Kad tie ir gatavi, masai pievieno caur sietu izberztu biezpienu, tad olas, garšvielas un visu samaisa. No masas veido plācenīšus un cep uz pannas no abām pusēm zeltaini brūnus. Papildus uz pannas apcep vistu.	Griķi, vārīti	95	200	218,0	6,4	1,2	44,4	2,6
		Biezpiens	70	70	58,1	11,1	3,5	1,8	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Augu eļļa	20	20	176,4	0,0	19,9	0,0	0,0
		Garšvielas							
	Vista, pagatavota	134	80	236,8	20,5	17,4			
	<b>Burkānu salāti ar eļļu</b>								
	Burkānus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Burkāni, svaigi	75	60	18,0			3,5	1,9
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
Augu eļļa		5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
Graudu maize		30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5	
<b>KOPA:</b>				<b>2732,0</b>	<b>120,7</b>	<b>113,7</b>	<b>304,1</b>	<b>36,3</b>	
<b>E%:</b>					<b>17,7</b>	<b>37,5</b>	<b>44,5</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		

CETURTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Griķu pārslu biezputra ar graudzētām sēklām</b>	Griķu pārslas, pagatavotas	86	180	196,2	5,8	1,1	40,0	2,3
	Griķu pārslas vāra ūdenī, pēc garšas pievieno sāli vai garšaugus. Kad pārslas gatavas, pievieno sviestu. Pasniedzot pārkaisa ar graudzētām sēklām.	Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Sēklas, graudzētas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
UZKODA		Abols	106	90	47,7			10,4	1,8
		Zāvēti augļi	70	70	203,0	1,7	0,6	46,2	4,7
PUSDIENAS	<b>Griķi ar maltās gaļas mērci</b>	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3
	Liek vārīties griķus. Tikmēr uz pannas apcep sīpolu. Kad sīpols apcepies, pievieno malto gaļu un cep, līdz gaļa gatava. Beigās pievieno pienu un vāra līdz pirmajam burbulim.	Cūkgaļa, malta	134	80	284,8	20,3	22,9		
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
	<b>Biešu salāti ar lociņiem</b>	Bietes, vārītas	84	80	26,4			5,0	1,8
	Bietes sarīvē, pievieno sagrieztus lociņus, eļļu un samaisa.	Lociņi	6	5	2,8			0,4	0,3
Augu eļļa		7	7	61,7	0,0	7,0	0,0	0,0	
UZKODA	<b>Biezpiena plācenīši ar ogām</b>								
	Bļodā sajauc biezpienu, olu, miltus, cukuru un ogas. Veido plācenīšus un cep uz karstas pannas. Pasniedz ar ievārījumu.	Biezpiens	170	170	141,1	26,9	8,5	4,3	
		Olas	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Milti	60	60	185,4	6,8	1,4	35,7	6,0
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Ogas	73	70	24,5			4,2	1,3
		Ievārījums	15	15	21,5	0,1	0,0	5,0	0,3
		Augu eļļa	15	15	132,3	0,0	15,0	0,0	0,0
VAKARIŅAS	<b>Rīsi ar pupiņu-dārzenu sautējumu</b>								
	Rīsus liek vārīties. Tikmēr atsevišķā katlīnā liek notīrītus un sagrieztus burkānus, papriku, sīpolus, ziedkāpostus, pievieno nedaudz ūdens un liek uz uguns. Kad burkāni jau gandrīz mīksti, pievieno sagrieztus tomātus un pupiņas un visu pasautē vēl aptuveni 10 minūtes. Pasniedz kopā ar gatavajiem rīsiem.	Rīsi, vārīti	95	200	186,0	3,2	0,4	41,2	1,2
		Pupiņas	77	60	69,6	5,2	0,3	9,2	4,5
		Kartupeļi, vārīti	96	70	49,7	1,3	0,1	10,4	1,4
		Paprika	105	100	28,0			4,5	1,9
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Galviņkāposti	125	100	27,0			1,6	3,4
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Sīpoli, pagatavoti	24	20	6,8			1,1	0,4
		Augu eļļa	6	6	52,9	0,0	6,0	0,0	0,0

		<b>Svaigie gurķu salāti</b>							
	Gurķus sagriež gabaliņos, sīpolus - smalkās ripiņās. Pievieno augu eļļu un samaisa.	Gurķi, svaigi	59	50	6,0			0,9	0,3
		Sīpoli, svaigi	24	20	6,8			1,1	0,4
		Augu eļļa	7	7	61,7	0,0	7,0	0,0	0,0
		Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
		Kefirs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6	
	<b>KOPA:</b>				<b>2685,4</b>	<b>101,3</b>	<b>94,9</b>	<b>346,9</b>	<b>44,0</b>
<b>E%:</b>					<b>15,1</b>	<b>31,8</b>	<b>51,7</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		

<b>PIEKTDIENA</b>									
<b>Ēdienreize</b>	<b>Ēdiens</b>	<b>Produkts</b>	<b>Produkts, bruto (g)</b>	<b>Produkts, neto (g)</b>	<b>Enerģ. vērt. (kcal)</b>	<b>OBV (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>	<b>OGH (g)</b>	<b>Šķiedrv. (g)</b>
<b>BROKASTIS</b>	<b>Mājās gatavots muslis ar žāvētiem augļiem</b>								
	Uz cepeškrāsns pannas izklāj auzu pārslas, pārbes ar cukuru un grauzdē cepeškrāsnī, līdz pārslas kļūst zeltainas. Grauzdētās pārslas atdzesē un sajauc ar žāvētiem augļiem. Pasniedz ar pienu.	Auzu pārslas, grauzdētas	95	200	160,0	5,6	3,2	26,6	2,6
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Žāvēti augļi	40	40	116,0	1,0	0,4	26,4	2,7
	Piens	200	200	94,0	6,2	3,2	10,0		
<b>UZKODA</b>		Abols	141	120	63,6			13,9	2,4
		Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7	
		Sula, augļu	180	180	97,2	0,0	0,0	21,6	
<b>PUSDIENAS</b>	<b>Biešu zupa ar cūkgaļu</b>								
	Katliņā apcep dārzeņus un gaļu. Plevieno ūdeni un vāra, līdz viss gatavs. Pasniedz ar krējumu un rupjmaizi.	Bietes	53	50	16,5			3,1	1,2
		Cūkgaļa	67	40	142,4	10,2	11,4		
		Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Kāposti	50	40	10,8			0,6	1,4
		Burkāni	27	20	4,8			0,9	0,6
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Krējums	5	5	10,3	0,1	1,0	0,2	
		Rudzu rupjmaize	70	70	151,2	4,1	0,6	31,6	4,5
	<b>Makaroni ar vistas gaļas mērci</b>								
	Makaroni, pilngraudu, vārīti	105	300	417,0	17,1	3,0	78,0	15,3	

	Makaronus uzvāra. Uz pannas cep ķirbi, pievieno pienu un garšvielas. Kad mērce gatava, to sablendē. Vistas gaļu cep uz pannas. Makaronus iemaiza ķirbju mērcē. Pasniedz ar ceptas vistas gabaliņiem, pārkaisa ar sieru un valriekstiem.	Ķirbis	172	90	25,2			4,4	0,8
		Piens	110	110	51,7	3,4	1,8	5,5	
		Garšvielas							
		Siers	20	20	68,0	5,3	5,1	0,0	
		Valrieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7	
		Vistas gaļa	84	50	148,0	12,8	10,9		
		<b>Kāpostu salāti ar eļļu</b>							
		Kāpostus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Galviņkāposti, svaigi	100	80	29,6			2,1
Augu eļļa	5		5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
Zaļumi	6		5	2,8			0,4	0,3	
	<b>Auzu pārslu - banānu smūtijs</b>								
UZKODA	Banānu un zemeses attīra. Zemeses, banānus, auzu pārslas un pienu liek blenderī un blendē, līdz izveidojas viendabīga konsistence.	Piens	220	220	103,4	6,8	3,5	11,0	
		Banāns	200	120	114,0			25,4	2,3
		Zemeses	21	20	7,0			1,2	0,4
		Auzu pārslas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
	<b>Kartupeļu - zivs sacepums</b>								
VAKARIŅAS	Kartupeļus un burkānu sagriež plānās ripiņās, sīpolu sagriež gredzenos vai pusapļos, zivi sagriež nelielos gabaliņos. Sieru sarīvē. Cepamajā traukā liek kartupeļu kārtu, pēc tam sīpola un burkāna ripiņas, virsū zivs gabaliņus. Pašā virsū pārkaisa rīvēto sieru. Cep 200–220 grādu karstumā apmēram 25–30 minūtes	Kartupeļi, pagatvoti	247	180	127,8	3,4	0,2	26,8	3,6
		Lasis	171	60	133,2	12,7	9,2		
		Paprika	63	60	16,8			2,7	1,1
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Sīpoli	35	30	10,2			1,6	0,6
		Siers	30	30	102,0	8,0	7,7	0,0	
		Augu eļļa	3	3	26,5	0,0	3,0	0,0	0,0
		Krējums	20	20	41,0	0,6	4,0	0,7	
		<b>Lapu salāti</b>							
		Lapu salātus sagriež, sajauc ar bezpiedevu jogurtu. Atbilstoši vēlmēm var pievienot garšvielas vai zaļumus.	Lapu salāti	67	50	8,0			0,9
Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9			
<b>KOPA:</b>				<b>2796,3</b>	<b>106,6</b>	<b>104,6</b>	<b>325,2</b>	<b>46,7</b>	
<b>E%:</b>					<b>15,2</b>	<b>33,7</b>	<b>46,5</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		



SESTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Cepeškrāsni ceptas maizītes ar sieru</b>								
	Cepeškrāsni uzkaršē līdz 180°C. Uz maies šķēlēm liek sieru un pa virsu kārtu šķēlēs sagrieztu tomātu. Cep krāsni, līdz siers izkusis.	Graudu/sēklu maize	90	90	315,9	10,5	9,3	47,5	7,6
		Siers	90	90	306,0	23,9	23,1	0,0	
		Tomāti	51	50	9,5			1,5	0,5
UZKODA	<b>Auzu pārslas ar jogurtu un bumbieri</b>								
	Jogurtam pievieno auzu pārslas, žāvētos augļus, sagrieztu bumbieri un pārlej ar medu.	Bezpiedevu jogurts	110	110	59,4	3,3	2,8	5,3	
		Bumbieris	156	140	60,2			11,2	5,5
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5	
		Auzu pārslas, pagatavotas	52	110	88,0	3,1	1,8	14,6	1,4
Žāvēti augļi		15	15	203,0	1,7	0,6	46,2	4,7	
PUSDIENAS	<b>Kartupeļu biežputra ar ceptu zivi</b>								
	Kartupeļus, burkānus, sīpolus notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties, līdz mīksti. Lieko ūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīca viendabīgā masā. Zivi apcepj uz pannas vai cepeškrāsni līdz gatava.	Kartupeļi, vārīti	247	180	127,8	3,4	0,2	26,8	3,6
		Piens	50	50	23,5	1,6	0,8	2,5	
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Karpa	229	80	98,4	16,8	3,4		
		Augu eļļa	15	15	132,3	0,0	15,0	0,0	0,0
	<b>Burkānu salāti ar sēklām</b>								
	Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, kapātus zaļumus un augu eļļu. Visu samaisa.	Burkāni, svaigi	88	70	21,0			4,1	2,2
Ķirbju sēklas		20	20	118,0	7,0	9,6	0,6		
Augu eļļa		5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
Zaļumi		6	5	2,8			0,4	0,3	
UZKODA	<b>Makaronu salāti</b>								
	Makaronus liek vārīties. Pa to laiku sagriež tomātus, gurķus un lapu salātus vidēja lieluma gabalos. Kad makaroni gatavi, tos noskalo aukstā ūdenī un pievieno dārzeņiem. Visu sajauc ar krējumu.	Makaroni, pilngraudu, vārīti	63	180	250,2	10,3	1,8	46,8	9,2
		Krējums	30	30	61,5	0,8	6,0	1,1	
		Lapu salāti	67	50	8,0			0,9	0,7
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
Sula, augļu		160	160	86,4	0,0	0,0	19,2		
UZKODA	<b>Griķi ar pelēko zirņu kotletēm</b>								
	Griķus liek vārīties. Iepriekšējā dienā ieliek mērcēties zirņus aukstā ūdenī. Tiem ir ievērojami jāpiebriest, tāpēc izvēlies atbilstoša lieluma bļodu. Zirņus liek vārīties, līdz tie kļūst mīksti. Ļauj padzist un samaļ ar gaļas maļamo mašīnu.	Griķi, vārīti	81	170	185,3	5,4	1,0	37,7	2,2
		Zirņi vārīti	24	50	68,5	4,2	1,3	8,8	2,5
		Sīpols	24	20	6,8			1,1	0,4
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Milti	40	40	123,6	4,6	0,9	23,8	4,0
		Augu eļļa	15	15	132,3	0,0	15,0	0,0	0,0

VAKARIŅAS	Pievieno olas, sagrieztus sīpolus, garšvielas un miltus. Visu rūpīgi sajauc. Apvijā vēlreiz miltos. Cep eļļā uz nelielas uguns no abām pusēm, līdz kļūst skaisti brūnas.	Garšvielas							
		<b>Gurķu - tomātu salāti</b>							
	Tomātu, gurķi un salātus sagriež bļodā, pievieno bezpiedevu jogurtu un kārtīgi sajauc.	Lapu salāti	53	40	6,4			0,7	0,5
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
		Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9	
<b>KOPA:</b>				<b>2778,6</b>	<b>101,6</b>	<b>109,5</b>	<b>324,8</b>	<b>48,1</b>	
<b>E%:</b>					<b>14,6</b>	<b>35,5</b>	<b>46,8</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		

SVETDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Pankūkas</b>								
	Palielā bļodā ar mikseri vai putojamo slotiņu sakuļ olas viendabīgā konsistencē. Pievieno cukuru un visu samaisa. Pakāpeniski pievieno un iekuļ miltus. Nepārtraukti kuļot, pamazām pievieno pienu un ūdeni, līdz izveidojas viendabīga pankūku mīkla bez kunkuļiem. Ja visu pienu un ūdeni pievienos vienā piegājienā, var gadīties, ka milti neizšķīdīs, tādēļ svarīgi šķidrumu liet lēnām un pakāpeniski. Kad mīkla gatava, ļauj tai 10 minūtes atpūsties.	Milti	180	180	556,2	20,5	4,1	107,1	18,0
		Olas	68	55	73,7	6,9	5,1		
		Piens	120	120	56,4	3,7	1,9	6,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Ievārijums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
UZKODA	<b>Jogurta - sulas kokteilis</b>								
	Zemenes attīra un kopā ar jogurtu, medu un sulu liek blenderī, un blendē līdz izveidojas viendabīga konsistence.	Bezpiedevu jogurts	170	170	91,8	5,1	4,3	8,2	
		Zemenes	52	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5	
	Sula, augļu	200	200	108,0	0,0	0,0	24,0		
PUSDIENAS	<b>Vārīti kartupeļi ar siļķi un biezpienu</b>								
	Kartupeļus nomizo un liek vārīties. Bļodiņā sajauc biezpienu ar zaļumiem un krējumu. Kad kartupeļi gatavi, tos pasniedz ar biezpienu, siļķi un burkānu salātiem.	Kartupeļi, vārīti	302	220	156,2	4,2	0,2	32,8	4,4
		Siļķe	171	60	133,2	12,7	9,2		
		Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8	
		Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4	
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
	<b>Burkānu salāti ar ķirbju sēklām</b>								
	Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, bezpiedevu jogurtu. Visu samaisa.	Burkāni	63	50	15,0			2,9	1,6
Ķirbju sēklas		20	20	118,0	7,0	9,6	0,6		
Bezpiedevu jogurts		20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi ar riekstiem</b>								
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, mīkstu sviestu medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Auzu pārslas, pagatavotas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
		Rieksti	15	15	96,6	2,1	9,2	0,5	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
Sviests		7	7	51,6	0,0	5,8	0,0	0,0	

		Piens	180	180	84,6	5,6	2,9	9,0			
	<b>Rīsi ar lēcu-dārzeņu mērci</b>										
VAKARIŅAS	Rīsus liek vārīties. Pa to laiku atsevišķā katlīnā ieber lēcas un pārlej tām ūdeni tā, lai tās noseptos, un liek vārīties. Kamēr lēcas vārās, sagriež dārzeņus. Apmēram 10 minūtes pirms lēcas gatavas, tām pievieno sagrieztos dārzeņus, garšvielas, un vēl nedaudz ūdens, lai veidotos mērces konsistence. Kad lēcas ar dārceņiem gatavas, tās ņem nost no uguns un sablendē viendabīgā konsistencē. Pasniedz kopā ar rīsiem.	Rīsi, vārīti	105	220	204,6	3,5	0,4	45,3	1,3		
		Lēcas	15	30	30,9	2,3	0,1	4,7	0,6		
		Paprika	58	55	15,4			2,5	1,0		
		Sīpols	12	10	3,4			0,5	0,2		
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4		
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0		
		Garšvielas	10	10							
				Graudu/sēklu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
				Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Kefīrs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6			
<b>KOPA:</b>					<b>2797,9</b>	<b>118,8</b>	<b>97,4</b>	<b>359,1</b>	<b>36,9</b>		
<b>E%:</b>						<b>17,0</b>	<b>31,3</b>	<b>51,3</b>			
IETEICAMS:					2665,0	100,0	96,0	350,0	30-35		
E%:						10-20	25-30	45-60	30-35		

<b>NEDEĻĀ</b>					
<b>KOPA:</b>	<b>19276,1</b>	<b>753,1</b>	<b>725,5</b>	<b>2341,5</b>	<b>310,5</b>
<b>E%:</b>		<b>15,6</b>	<b>33,9</b>	<b>48,6</b>	
<b>IETEICAMS :</b>	<b>18655,0</b>	<b>700,0</b>	<b>672,0</b>	<b>2450,0</b>	<b>227,5</b>
<b>E%:</b>		<b>10-20</b>	<b>25-30</b>	<b>45-60</b>	

## 9. Pielikums – Uztura plāni senioriem ar uzturvielu aprēķinu nedēļai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas leteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putraimiem, vai dārzenu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uz kodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura kartes senioriem vienai nedēļai

PIRMDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 15 min.)	<b>Auzu pārslu biezputra</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	76	160	231,9	7,7	4,2	39,1	3,3
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Piens	100	100					
		Cukurs	5	10					
		Ievārījums	20	30					
		Dzērvenes	26	25					
UZKODA		Ābols	141	120	51,6	0,0	0,0	9,6	4,7
		Žāvēti augļi	50	50					
PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 35 min.)	<b>Vārīti griķi ar ceptu vistas gaļu</b>	Griķi, vārīti	105	220	596,1	29,1	24,4	62,2	5,6
	Griķus uzliek vārīties. Pa to laiku vistas gaļu apkaisa ar garšvielām un liek cepties uz pannas, līdz gatava.	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	134	80					
		Augu eļļa	5	5					
	<b>Biešu salāti</b>	Bietes, vārītas	111	105					
	Bietes sarīvē, piegriež lociņus un visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Lociņi	12	10					
Bezpiedevu jogurts		20	20						
UZKODA (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	19	40	229,5	9,4	7,6	30,2	2,8
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Rieksti	15	15					
		Milti	20	20					
		Ola	19	15					
		Cukurs	5	5					
		Medus	5	5					
		Piens	220	220					
VAKARIŅAS (Pagatavošana:	<b>Makaronu - ziedkāpostu sacepums</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	95	270	740,8	30,9	18,7	99,3	22,4
	Makaronus novāra sālsūdenī, līdz tie teju, teju gatavi. Tikmēr ziedkāpostu sagriež gabaliņos. Kad atlikušas 2 minūtes līdz makaronu vārīšanas beigām, katlā pieber arī ziedkāpostus, lai tie nedaudz novārītos. Parāli pannā apcep sagrieztu sīpolu. Sagatavo cepamtrauku. Makaronus un ziedkāpostus nokāš un pārber cepamtraukā, pievieno sīpolus. Sviestu izkausē.	Ziedkāposti	188	120					
		Paprika	105	100					
		Sīpoli, vārīti	12	10					
		Sviests	10	10					

~ 40 min.)	Pētersījus smalki sakapā. Makaronus un ziedkāpostus vispirms pārlej ar sviestu, tad pārkausa ar pētersījiem. Pa virsu lej pienu ar sarīvētu sieru. Visu nedaudz apmaisa. Cepamtrauku liek cepeškrāsnī, kas uzkaras līdz 180°C grila režīmā un apcep visu 5-7 minūtes	Piens	100	100						
		Siers	80	80						
		Zaļumi	6	5						
<b>KOPĀ:</b>					<b>1849,9</b>	<b>77,1</b>	<b>55,0</b>	<b>240,3</b>	<b>38,8</b>	
<b>E%:</b>						<b>16,7</b>	<b>26,7</b>	<b>52,0</b>		
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
<b>E%:</b>						10-20	25-30	45-60		

OTRDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 10 min.)	<b>Sviestmaize ar gaļu un sieru</b>	Rudzu rupjmaize	105	105	593,3	23,5	25,0	67,7	9,4
	Rupjmaizes šķēlēm uzsmērē sviestu. Uz maizes kārto sieru un mājās sautēto cūkgaļu. (Sautētā cūkgaļa: gaļu apkaisa ar garšvielām, pievieno lauru lapas un garšaugus. Liek katlā, nedaudz pārlej ūdeni. Uzliek vāku un sautē, līdz gaļa mīksta.)	Sviests	10	10					
		Cūkgaļa, sautēta	76	45					
		Siers	60	60					
UZKODA		Bumbieris	133	120	51,6			9,6	4,7
PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un makaroniem</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	53	150	592,7	26,1	21,4	72,5	13,5
	Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pusripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un vistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pie burkāniem.	Vistas gaļa	67	40					
	Vāra, līdz gaļa mīksta, un nāk nost no kauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno makaronus. Vāra, līdz makaroni gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā). Pasniedz ar krējumu.	Burkāni, vārīti	27	20					
		Sīpoli, vārīti	24	20					
		Augu eļļa	5	5					
		Krējums	20	20					

		Rudzu rupjmaize	70	70					
UZKODA	<b>Jogurts ar zemenēm</b>	Bezpiedu jogurts	200	200					
(Pagatavošana: ~ 10 min. )	Jogurtam pievieno sagrieztas zemenes un pārlej ar ēdamkaroti medus.	Zemenes	52	50	177,7	5,5	4,5	27,1	0,9
		Medus	20	20					
VAKARIŅAS (Pagatavošana: ~ 1h )	<b>Krāsni cepti dārzeņi</b>	Kartupeļi, cepti krāsni	412	300	535,6	29,6	25,7	51,4	8,9
	Krāsni uzkarš līdz 200 grādiem. Dārzeņus notīra, sagriež vienādos gabalos un liek uz cepešpannas. Pārslaka ar eļļu un liek cepties līdz dārzeņi mīksti.	Ķirbis, cepts krāsni	287	150					
		Ziedkāposti, cepts krāsni	63	40					
		Sīpoli, cepti krāsni	59	50					
		Augu eļļa	10	10					
	Kamēr dārzeņi gatavojās, bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu un zaļumiem. Pasniedz kopā ar ceptajiem dārzeņiem	Biezpiens	150	150					
		Krējums	40	40					
Zaļumi		6	5						
<b>KOPĀ:</b>					<b>1950,9</b>	<b>84,6</b>	<b>76,6</b>	<b>228,3</b>	<b>37,4</b>
<b>E%:</b>						<b>17,4</b>	<b>35,3</b>	<b>46,8</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

TREŠDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 15 min.)	<b>Auzu pārslu biezputra</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	76	160	255,9	8,8	4,8	43,2	3,0
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm.	Piens	100	100					
		Cukurs	10	10					
		Ievārījums	40	40					
UZKODA (Pagatavošana: ~ 5 min. )	<b>Sviestmaize ar sieru</b>	Graudu maize	15	15	315,3	14,1	13,4	29,1	5,7
	Uz maizes kārtu sieru un ripiņās sagrieztu gurķi.	Siers	40	40					
		Gurķis	53	45					
		Apelsīns	467	140					
	<b>Šķelto zirņu zupa</b>	Šķeltie zirņi	29	60					
	Vīspirms jāizmērcē zirņi ūdenī. Vēlamas kādas 2	Burkāni	54	40					



PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 1h - 1,5h )	stundas. Jo ilgāk izmērcēs, jo ātrāk tie uzvārīsies. Var arī likt tos izmērcēties uz nakti. Tad zirņus liek katlā vārīties. Pievieno sāli, piparus un, ja vēlas, garšvielas pēc gaumes. Kad zirņi jau mīksti, pievieno smalki sagrieztus kartupeļus, burkānus. Vāra, kamēr visas sastāvdaļas gatavas.	Kartupeļi	55	40	605,5	25,1	22,0	73,9	11,3
		Krējums	20	20					
		Rudzu rupjmaize	70	70					
		Sviests	2	5					
		Kefīrs	220	220					
UZKODA (Pagatavošana: ~ 5 min. )	<b>Biezpiens ar banānu</b> Bļodiņā liek biezpienu, pievieno sagrieztu banānu un visam pāri pārlej medu un pārkaisa sēklas.	Banāns	233	140	247,5	15,8	5,0	39,9	2,7
		Biezpiens	200	200					
		Medus	20	20					
		Sēklas	10	10					
VAKARIŅAS (Pagatavošana: ~ 40 min. )	<b>Griķu plācenīši ar vistu</b> Sālītā ūdenī vāra griķus 20-25 min. Kad tie ir gatavi, masai pievieno caur sietu izberztu biezpienu, tad olas, garšvielas un visu samaisa. No masas veido plācenīšus un cep uz pannas no abām pusēm zeltaini brūnus. Papildus uz pannas apcep vistu.	Griķi, vārīti	86	180	612,8	37,6	33,7	42,9	4,4
		Biezpiens	50	50					
		Ola	37	30					
		Augu eļļa	10	10					
		Garšvielas							
		Vista, pagatavota	134	80					
<b>Kāpostu-burkānu salāti</b>	Kāpostus un burkānus sarīvē. Pievieno kapātus zajumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Galviņkāposti, svaigi	100	80					
		Burkāni, svaigi	82	60					
		Zajumi	6	5					
		Augu eļļa		5					
<b>KOPĀ:</b>					<b>2036,9</b>	<b>101,5</b>	<b>78,9</b>	<b>228,9</b>	<b>27,0</b>
<b>E%:</b>						<b>19,9</b>	<b>34,8</b>	<b>45,0</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

CETURTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 10 min.)	<b>Sviestmaize ar sieru un gaļu</b>	Graudu/sēklu maize	60	60	262,6	7,5	7,6	40,1	2,3
	Uz maizes šķēlēm uzsmērē sviestu. Uz maizes kārto sieru un mājās sautēto cūkgaļu. (Sautētā cūkgaļa: gaļu apkaisa ar garšvielām, pievieno lauru lapas un garšaugus. Liek katlā, nedaudz pārlej ūdeni. Uzliek vāku un sautē, līdz gaļa mīksta.)	Sviests	5	5					
		Cūkgaļa, sautēta	101	60					
		Siers	60	60					
UZKODA		Ābols	141	120	192,7	1,2	0,5	43,4	5,2
		Žāvēti augļi	50	50					
PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 25 min.)	<b>Vārīti makaroni ar vistas gaļas mērci</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	95	270	628,0	27,3	27,3	64,8	6,0
	Makaronus liek katlā vārīties. Vistas gaļu apcep uz pannas, pievieno garšvielas un pienu. Vāra līdz pirmajam burbulim.	Vistas gaļa	84	50					
		Piens	60	60					
		Garšvielas							
	<b>Biešu salāti</b>	Bietes, vārītas	111	105					
	Bietes sarīvē, pievieno sagrieztus lociņus, eļļu un samaisa.	Lociņi	12	10					
Augu eļļa		5	5						
UZKODA (Pagatavošana: līdz ~ 1h)	<b>Biezpiena saņemums ar plūmēm</b>	Biezpiens	125	125	367,2	30,4	10,4	46,8	6,9
	Biezpienu sajauc ar miltiem, olu un 2/3 no cukura. Liek cepamtraukā un pa virsu kārto gabaliņos sagrieztas plūmes. Pārkausa ar cukuru un liek cepeškrāsnī. Cep 180 grādos 30-45 minūtes.	Milti	40	40					
		Ola	37	30					
		Cukurs	25	25					
		Plūmes	76	70					
<b>Dārzeņu sautējums ar pupiņām</b>	Pupiņas	168	130						

VAKARĪNAS (Pagatavošana: ~ 30 min.)	Pupiņas izmērcē 1-2 stundas un liek vārīties.	Kartupeļi, vārīti	137	100	595,7	21,8	10,8	85,8	23,6
	Notīra dārzeņus un sagriež palielos vienādos gabalos. Uz pannas apcep burkānus un sīpolus.	Paprika	105	100					
	Pievieno kartupeļus kāpostus un turpina sautēt.	Burkāni	68	50					
	Ja nepieciešams, pielej nedaudz ūdens, bet tikai tik daudz, lai nepiedeg. Vislabāk ir sautēt katlā ar vāku. Sautē 15 minūtes, tad pievieno tomātus un vēl sautē 5 minūtes.	Galviņkāposti	125	100					
		Tomāti	61	60					
		Sīpoli, pagatavoti	24	20					
		<b>Gurķu salāti</b>	Gurķi, svaigi	94					
	Gurķus sagriež gabaliņos, sīpolus - smalkās ripiņās. Pievieno augu eļļu un samaisa.	Sīpoli, svaigi	24	20					
		Augu eļļa	5	5					
		Kefīrs	220	220					
<b>KOPĀ:</b>					<b>2046,1</b>	<b>88,2</b>	<b>56,6</b>	<b>281,1</b>	<b>44,0</b>
<b>E%:</b>						<b>17,2</b>	<b>24,9</b>	<b>54,9</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

PIEKTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 15 min.)	Auzu pārslu biezputra	Auzu pārslas, pagatavotas	76	160	316,6	6,6	3,6	63,0	5,3
		Piens	100	100					
		Cukurs	10	10					
		Ievārījums	40	40					
		Dzērvenes	26	25					
UZKODA		Bumbieris	133	120	148,2	2,1	9,2	10,1	4,7
		Rieksti	20	20					
	Griķi ar maltās gaļas mērci	Griķi, vārīti	105	220					
		Cūkgaļa, malta	76	45					
		Liek vārīties griķus. Tikmēr uz pannas apcep	Sīpoli, cepti	24					

PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 35 min.)	sīpolu. Kad sīpols apcepies, pievieno malto gaļu un cep, līdz gaļa gatava. Beigās pievieno pienu un vāra līdz pirmajam burbulim.	Piens	60	60	248,5	12,4	18,4	2,7	3,6
	<b>Burkānu - kāpostu salāti ar ķirbju sēklām</b>	Burkāni, svaigi	84	80					
	Burkānus un kāpostus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus, ķirbju sēklas, eļļu un visu samaisa.	Galviņkāposti, svaigi	94	80					
		Ķirbju sēklas	20	20					
		Augu eļļa	5	5					
	Zaļumi	6	5						
UZKODA	<b>Piena zupa ar rīsiem</b>	Piens	300	300	158,7	5,3	2,7	26,7	0,8
	Katliņā uzvāra ūdeni, pievieno rīsu un vāra līdz tie gatavi. Tad pievieno pienu, cukuru un uzvāra. Pēc izvēles zupai var pievienot žāvētos augļus.	Rīsi, vārīti	76	160					
		Cukurs	20	20					
		Žāvēti augļi	50	50					
VAKARIŅAS (Pagatavošana: ~ 45 min.)	<b>Kartupeļu - zivs sacepums</b>	Kartupeļi, pagatavoti	275	200	452,7	21,7	20,0	40,3	8,1
	Kartupeļus un burkānu sagriež plānās ripiņās, sīpolu sagriež gredzenos vai pusapļos, zivi sagriež nelielos gabaliņos. Sieru sarīvē. Cepamajā traukā liek kartupeļu kārtu, pēc tamsīpola un burkāna ripiņas, virsū zivs gabaliņus. Pašā virsū pārkaisa rīvēto sieru. Cep 200–220grādu karstumā apmēram 25–30 minūtes	Lasis	171	60					
		Paprika	63	60					
		Burkāni	68	50					
		Sīpoli	59	50					
		Siers	40	40					
		Krējums	40	40					
		<b>Tomātu-gurķu salāti</b>	Lapu salāti	80					
	Tomātu, gurķi un salātus sagriež bļodā, pievieno bezpiedevu jogurtu un kārtīgi sajauc.	Tomāti	41	40					
		Gurķi	47	40					
Bezpiedevu jogurts		40	40						
<b>KOPĀ:</b>				<b>1324,6</b>	<b>48,1</b>	<b>53,9</b>	<b>142,8</b>	<b>22,5</b>	
<b>E%:</b>					<b>14,5</b>	<b>36,6</b>	<b>43,1</b>		
IETEICAMS:				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
E%:					10-20	25-30	45-60		

SESTDIENA										
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)	
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 20 min.)	Ķirbi sarīvē uz smalkās rīves. Bļodā sajauc miltus, olas, cukuru un sarīvēto ķirbi. Cepj uz pannas līdz zeltaini brūnas. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	<b>Ķirbju pankūkas</b>	Ķirbis	115	60	702,4	40,6	36,6	50,2	8,5
		Milti	20	20						
		Ola	37	30						
		Cukurs	10	10						
		Augu eļļa	10	10						
		Ievārījums	40	40						
		Dzērvenes	26	25						
UZKODA		Žāvēti augļi	50	50	244,8	3,8	12,6	27,1	2,7	
		Rieksti	20	20						
PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 35 min.)	Kartupeļus, burkānus, sīpolus notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties, līdz mīksti. Lieko ūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīca viendabīgā masā. Zīvi apcep uz pannas vai cepeškrāsnī līdz gatava.	<b>Kartupeļu biežputra ar ceptu zīvi</b>	Kartupeļi, vārīti	275	200	424,8	21,5	17,5	40,9	8,8
		Piens	50	50						
		Burkāni	68	50						
		Sīpoli	24	20						
		Sviests	5	5						
		Karpa	229	80						
		<b>Burkānu salāti ar sēklām</b>	Burkāni, svaigi	109	80					
		Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, eļļu un kapātus zaļumus. Visu samaisa.	Ķirbju sēklas	10	20					
		Augu eļļa	5	5						
Zaļumi	6	5								
UZKODA (Pagatavošana: ~ 1h)	Biezpienu sajauc ar miltiem, olu un 2/3 no cukura. Liek cepamtraukā un pa virsu kārtu gabaliņos sagrieztas plūmes. Pārkausa ar cukuru un liek cepeškrāsnī. Cep 180 grādos 30-45 minūtes.	<b>Biezpiena sacepums ar plūmēm</b>	Biezpiens	120	125	153,3	19,1	6,0	13,8	1,5
		Milti	40	40						
		Ola	37	30						
		Cukurs	25	25						
		Plūmes	76	70						
	Griķus liek vārīties. Iepriekšējā dienā ieliek mērcēties zirņus aukstā ūdenī. Tiem ir ievērojami jāpiebriest, tāpēc izvēlies atbilstoša lieluma bļodu. Zirņu liek vārīties, līdz tie kļūst mīksti. Ļauj	<b>Vārīti griķi ar pelēko zirņu kotletēm</b>	Griķi, vārīti	105	220					
		Zirņi vārīti	34	70						
		Sīpols	24	20						
		Ola	37	30						

VAKARIŅAS (Pagatavošana: ~ 40 min.)	padzist. Ņem talka gaļas mašīnu un izlaiž visus zirnus cauri gaļas mašīnai. Liek klāt olas, sagrieztus sīpolus, garšvielas. Visu rūpīgi sajauc. Pamazām sāk likt klāt miltus, bet tikai tik daudz, lai varētu izveidot kotletes formu un apviļāt to vēlreiz miltos. Cep eļļā uz nelielas uguns no abām pusēm līdz	Milti	20	20	575,0	20,6	17,2	78,9	11,2	
		Augu eļļa	10	10						
		Garšvielas								
		<b>Tomātu-gurķu salāti</b>	Lapu salāti	53						40
		Tomātu, gurķi un salātus sagriež bļodā, pievieno bezpiedevu jogurtu un kārtīgi sajauc.	Tomāti	41						40
			Gurķi	47						40
			Bezpiedevu jogurts	40						40
<b>KOPĀ:</b>				<b>2100,3</b>	<b>105,5</b>	<b>89,9</b>	<b>211,0</b>	<b>32,7</b>		
<b>E%:</b>					<b>20,1</b>	<b>38,5</b>	<b>40,2</b>			
IETEICAMS:				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35		
E%:					10-20	25-30	45-60			

SVĒTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Pankūkas, plānās</b>	Milti	100	100	576,8	25,1	10,2	94,0	12,4
	Palielā bļodā ar mikseri vai putojamo slotiņu sakuļ olas viendabīgā konsistencē. Pievieno cukuru un visu samaisa. Pakāpeniski pievieno un iekuļ miltus. Nepārtraukti kuļot, pamazām pievieno pienu un ūdeni, līdz izveidojas viendabīga, samērā šķidra pankūku mīkla bez kunkuļiem. Ja visu pienu un ūdeni pievienos vienā piegājienā, var gadīties, ka milti neizšķīdis, tādēļ svarīgi šķidrums liet lēnām un pakāpeniski. Kad mīkla gatava, ļauj tai 10 minūtes atpūsties.	Olas	74	60					
		Piens	120	120					
		Cukurs	10	10					
		levārijums	60	60					

UZKODA (Pagatavošana: ~ 10 min.)	<b>Jogurts ar zemenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	200	200	139,9	3,4	2,8	23,7	0,9
	Jogurtam pievieno sagrieztas zemenes un pārlej ar medu.	Zemenes	52	50					
		Medus	20	20					
PUSDIENAS (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Vārīti kartupeļi ar biezpienu</b>	Kartupeļi, vārīti	344	250	610,5	46,6	30,4	47,8	7,2
	Kartupeļus nomizo un liek vārīties. Bļodiņā sajauc biezpienu ar zaļumiem un krējumu. Kad kartupeļi gatavi, tos pasniedz ar biezpienu, siļķi un svaigu tomātu.	Siļķe	171	60					
		Biezpiens	150	150					
		Krējums	40	40					
		Zaļumi	6	5					
		Tomāti, svaigi	31	30					
	<b>Burkānu salāti</b>	Burkāni	82	60					
Burkānus nomizo, sarīvē un pievieno ķirbju sēklas. Visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Ķirbju sēklas	10	20						
UZKODA (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	19	40	267,1	8,0	12,0	30,4	2,8
	Cepeškrāsni uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Rieksti	15	15					
		Milti	20	20					
		Ola	19	15					
		Cukurs	5	5					
		Medus	5	5					
	Piens	220	220						
VAKARIŅAS (Pagatavošana: ~ 30 min.)	<b>Dārzeņu salāti ar lēcām</b>	Lēcas	44	90	427,5	13,3	22,4	38,8	5,8
	Lēcas novāra sālsūdenī. Notecina, noskalo aukstā ūdenī, atdzesē. Tikmēr sasmalcina dārzeņus. Visas sastāvdaļas liek bļodā un sajauc ar eļļu	Paprika	58	55					
		Lapu salāti	53	40					
		Sīpols	12	10					
		Tomāti	41	40					
		Gurķi	47	40					
		Augu eļļa	10	10					
		Graudu/sēklu maize	30	30					
		Sviests	5	5					
		Kefīrs	220	220					
<b>KOPĀ:</b>					<b>2021,7</b>	<b>96,3</b>	<b>77,7</b>	<b>234,8</b>	<b>29,1</b>
<b>E%:</b>						<b>19,1</b>	<b>34,6</b>	<b>46,5</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	30-35

---

**NEDEĻĀ**

<b>KOPĀ:</b>	<b>13330,3</b>	<b>601,3</b>	<b>488,4</b>	<b>1567,2</b>	<b>231,4</b>
<b>E%:</b>		<b>18,0</b>	<b>33,0</b>	<b>47,0</b>	
<b>IETEICAMS:</b>	<b>16345,0</b>	<b>616,0</b>	<b>497,0</b>	<b>2345,0</b>	<b>227,5</b>
<b>E%:</b>		<b>10-20</b>	<b>25-30</b>	<b>45-60</b>	



## 10. Pielikums – Uztura plāni pieaugušajiem nedēļai ar uzturvielu aprēķinu rudens/ziemas sezonai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g. 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putraimiem, vai dārzeņu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairāk cukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uz kodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura kartes pieaugušajiem vienai nedēļai rudens/zimas sezonai

PIRMDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Jauktu graudu biežputra</b>	Jauktu graudu pārslas, pagatavotas	76	160	128,0	4,5	2,6	21,3	2,1
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlamuzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	5	10	40,6	0,0	0,0	10,0	
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9
UZKODA		Bumbieris	133	120	51,6			9,6	4,7
PUSDIENAS	<b>Vārīti griķi ar ceptu vistas gaļu</b>	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3
	Griķus uzliek vārīties. Pa to laiku vistas gaļu apkaisa ar garšvielām un liek cepties uz pannas, līdz gatava.	Vistas gaļa, pagatavota/cepta	134	80	236,8	20,5	17,4		
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
	<b>Biešu salāti</b>	Bietes, vārītas	84	80	26,4			5,0	1,8
	Bietes sarīvē, piegriež lociņus un visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Lociņi	12	10	5,5			0,8	0,5
	Bezpiedevu jogurts	20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
	Cepeskrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Sauļespūku sēklas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Piens	220	220	103,4	6,8	3,5	11,0	
VAKARIŅAS	<b>Makaronu - ziedkāpostu sacepums</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	105	300	417,0	17,1	3,0	78,0	15,3
	Makaronus novāra sālsūdenī, līdz tie teju, teju gatavi. Tikmēr ziedkāpostu sagriež gabaliņos. Kad atlikušas 2 minūtes līdz makaronu vārīšanas beigām, katlā pieber arī ziedkāpostus, lai tie nedaudz novārītos. Paralēli pannā apacep sagrieztus sīpolus. Sagatavo cepamtrauku. Makaronus un ziedkāpostus nokāš un pārber cepamtraukā, pievieno sīpolus. Sviestu izkausē. Pētersīļus smalkisakapā. Makaronus un ziedkāpostus vispirms pārlejar sviestu, tad pārkaisa ar pētersīļiem. Pa virsu lej pienu ar sarīvētu sieru.	Ziedkāposti	219	140	37,8			2,2	4,8
		Paprika	105	100	28,0			4,5	1,9
		Sīpoli, vārīti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Piens	100	80	37,6	2,5	1,3	4,0	
		Siers	80	30	102,0	8,0	7,7	0,0	
		Zajumi	6	5	2,8			0,4	0,3

	Visu nedaudz apmaisa. Cepamtrauku liek cepeškrāsnī, kas uzkaršēta līdz 180°C grila režīmā, un apcep visu 5–7 minūtes.								
		Kefīrs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6	
	<b>Abolu pankūkas</b>	Abols	71	60	31,8			7,0	1,2
	Ābolus sarīvē, pievieno miltus, cukuru un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Milti	60	60	185,4	6,8	1,4	35,7	6,0
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9
<b>KOPĀ:</b>					<b>2476,7</b>	<b>97,9</b>	<b>79,7</b>	<b>317,8</b>	<b>47,3</b>
<b>E%:</b>						<b>15,8</b>	<b>28,9</b>	<b>51,3</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

OTRDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	Rupjmaize ar kausēto sieru, gurķi un olu	Rudzu rupjmaize	140	140	302,4	8,3	1,3	63,1	9,0
		Kausētais siers	70	70	200,9	7,7	18,2	3,2	
		Gurķis	94	80	9,6			1,4	0,4
		Vārīta ola	74	60	80,4	7,6	5,5		
UZKODA	Žāvētu augļu konfektes ar kakao Žāvētus augļu sīki sagriež vai sablendē, pievieno kakao un no masas veido lodītes.	Bumbieris	133	120	51,6			9,6	4,7
		Žāvēti augļi	60	60	174,0	1,4	0,5	39,6	4,0
		Kakao	5	5	18,5	0,9	1,1	0,6	
PUSDIENAS	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu un rīsiem Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pusripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu un vistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pieburkāniem. Vāra, līdz gaļa mīksta, un nāk nost nokauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno rīsus. Vāra, līdz rīsi gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā). Pasniedz ar krējumu.	Rīsi	71	150	139,5	2,4	0,3	30,9	0,9
		Vistas gaļa	67	40	118,4	10,2	8,7		
		Burkāni, vārīti	27	20	4,8			0,9	0,6
		Sīpoli, vārīti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Graudu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0		
	<b>Jogurts ar zemenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	200	200	108,0	6,0	5,0	9,6	

UZKODA	Jogurtam pievieno sagrieztas zemenes un pārlej ar ēdamkaroti medus.	Zemenes	52	50	17,5			3,0	0,9	
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5		
VAKARIŅAS	<b>Krāsni cepti dārzeņi</b>	Kartupeļi, cepti krāsni	344	250	177,5	4,8	0,3	37,3	5,0	
	Krāsni uzkarsē līdz 200 grādiem. Dārzeņus notīra, sagriež vienādos gabalos un liek uz cepešpannas.	Ķirbis, cepts krāsni	229	120	33,6			5,9	1,1	
		Ziedkāposti, cepts krāsni	94	60	16,2			1,0	2,0	
		Sīpoli, cepti krāsni	47	40	13,6			2,2	0,8	
	Pārslaka ar eļļu un liek cepties līdz dārzeņi mīksti.	Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0	
		Kamēr dārzeņi gatavojās, bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu un zaļumiem. Pasniedz kopā ar ceptajiem dārzeņiem.	Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8	
			Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4	
Zaļumi			0	0,0			0,0	0,0		
<b>KOPĀ:</b>					<b>2139,7</b>	<b>81,5</b>	<b>83,6</b>	<b>261,4</b>	<b>34,7</b>	
<b>E%:</b>						<b>15,2</b>	<b>35,2</b>	<b>48,9</b>		
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
E%:						10-20	25-30	45-60		

TRĒŠDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Auzu pārslu biezputra</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	95	200	160,0	5,6	3,2	26,6	2,6
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm.	Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Ievārījums	40	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
UZKODA	<b>Sviestmaize ar sieru</b>	Graudu maize	15	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
	Uz maizes kārto sieru un ripiņās sagrieztu gurķi.	Siers	40	40	136,0	10,6	10,3	0,0	
		Gurķis	53	45	5,4			0,8	0,2
		Apelsīns	467	140	68,6			12,5	2,9
PUSDIENAS	<b>Šķelto zirņu zupa</b>	Šķeltie zirņi	24	50	68,5	4,2	1,3	8,8	2,5
	Vispirms jāizmērcē zirņi ūdenī. Vēlamas kādas 2 stundas. Jo ilgāk izmērcēs, jo ātrāk tie uzvārīsies. Var arī likt tos izmērcēties uz nakti. Tad zirņus liek katlā vārīties. Pievieno sāli, piparus un, ja vēlas, garšvielas pēc gaumes. Kad zirņi jau mīksti, pievieno smalki sagrieztus kartupeļus, burkānus. Vāra, kamēr visas sastāvdaļas gatavas. Pasniedz ar apceptu cūkgaļu un krējumu.	Cūkgaļa	50	30	106,8	7,6	8,6		
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8
		Krējums	20	10	20,5	0,3	2,0	0,4	
		Rudzu rupjmaize	70	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
Sviests	2	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0		

		Kefīrs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6	
UZKODA	<b>Biezpiens ar banānu</b>	Banāns	233	140	133,0			29,7	2,7
	Bļodiņā liek biezpienu, pievieno sagrieztu banānu un visam pāri pārlej medu, un pārkaisa sēklas.	Biezpiens	200	100	83,0	15,8	5,0	2,5	
		Medus	20	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
VAKARIŅAS	<b>Griķu plācenīši ar vistu</b>	Griķi, vārīti	81	170	185,3	5,4	1,0	37,7	2,2
	Sālītā ūdenī vāra griķus 20-25 min. Kad tie ir gatavi, masai pievieno caur sietu izberztu biezpienu, tad olas, garšvielas un visu samaisa. No masas veido	Biezpiens	50	50	41,5	7,9	2,5	1,3	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Garšvielas							
	plācenīšus un cep uz pannas no abām pusēm zeltaini brūnus. Papildus uz pannas apcep vistu.	Vista, pagatavota	134	80	236,8	20,5	17,4		
	<b>Burkānu salāti</b>	Burkāni, svaigi	82	60	18,0			3,5	1,9
Burkānus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3	
Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0		
<b>KOPĀ:</b>				<b>2112,1</b>	<b>102,1</b>	<b>84,3</b>	<b>234,9</b>	<b>27,0</b>	
<b>E%:</b>					<b>19,3</b>	<b>35,9</b>	<b>44,5</b>		
IETEICAMS:				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
E%:					10-20	25-30	45-60		

CETURTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Griķu pārslu biezputra ar grauzdētām sēklām</b>	Griķu pārslas, pagatavotas	86	180	196,2	5,8	1,1	40,0	2,3
	Griķu pārslas vāra ūdenī, pēc garšas pievieno sāli vai garšaugus. Kad pārslas gatavas, pievieno sviestu. Pasniedzot pārkaisa ar grauzdētām sēklām.	Sviests	10	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Sēklas, grauzdētas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
UZKODA		Ābols	106	90	47,7			10,4	1,8
		Žāvēti augļi	80	80	232,0	1,9	0,7	52,8	5,4
PUSDIENAS	<b>Griķi ar maltās gaļas mērci</b>	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3
	Liek vārītus griķus. Tīkmēr uz pannas apcep sīpolu. Kad sīpols apcepies, pievieno malto gaļu un cep, līdz gaļa gatava. Beigās pievieno pienu un vāra līdz pirmajam burbulim.	Cūkgāja, malta	134	80	284,8	20,3	22,9		
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
	<b>Biešu salāti</b>	Bietes, vārītas	84	80	26,4			5,0	1,8
Bietes sarīvē, pievieno sagrieztus lociņus, eļļu un samaisa.	Lociņi	12	10	5,5			0,8	0,5	
Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0		

UZKODA	<b>Biezpiena plācenīši ar ogām</b>	Biezpiens	125	125	103,8	19,8	6,3	3,1		
	Biezpienam pievieno olas, miltus, cukuru un cep uz pannas sakarsētā eļļā. Pasniedz ar ogām un ievārījumu.	Olas	37	30	40,2	3,8	2,8			
		Milti	60	60	185,4	6,8	1,4	35,7	6,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0	
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
		Ogas	52	50	17,5			3,0	0,9	
		Ievārījums	20	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4	
VAKARIŅAS	<b>Dārzeņu sautējums ar pupiņām un grūbām</b>	Pupiņas	155	120	139,2	10,3	0,6	18,5	9,0	
	Pupiņas izmērcē 1-2 stundas un liek vārīties. Grūbas noskalo un liek vārīties. Notīra dārzeņus unsagriež palielos vienādos gabalos. Uz pannas apcep burkānus un sīpolus. Pievieno kartupeļus, kāpostus un turpina sautēt. Ja nepieciešams, pielej nedaudz ūdens, bet tikai tik daudz, lai nepiedeg. Vislabāk ir sautēt katlā ar vāku. Pievieno vārītās pupiņas, grūbas, tomātus un vēl sautē 5 minūtes.	Grūbas	57	120	128,4	4,1	0,8	24,4	4,6	
		Kartupeļi, vārīti	137	100	71,0	1,9	0,1	14,9	2,0	
		Paprika	111	100	28,0			4,5	1,9	
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3	
		Galviņkāposti	125	100	27,0			1,6	3,4	
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4	
		Sīpoli, pagatavoti	24	20	6,8			1,1	0,4	
	<b>Gurķu salāti</b>	Gurķi, svaigi	71	60	7,2			1,0	0,3	
		Gurķus sagriež gabaliņos, sīpolus - smalkās ripiņās. Pievieno augu eļļu un samaisa.	Sīpoli, svaigi	24	20	6,8			1,1	0,4
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
		Rudzu rupjmaize	70	70	151,2	4,1	0,6	31,6	4,5	
		Kefīrs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6		
<b>KOPĀ:</b>				<b>2445,9</b>	<b>98,9</b>	<b>69,1</b>	<b>339,4</b>	<b>50,9</b>		
<b>E%:</b>					<b>16,2</b>	<b>25,4</b>	<b>55,5</b>			
IETEICAMS:				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35		
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60			

PIEKTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Mājās gatavots muslis ar žāvētiem augļiem</b>	Auzu pārslas, grauzdētas	31	200	160,0	5,6	3,2	26,6	2,6
	Uz cepeškrāsns pannas izklāj auzu pārslas, pārbes ar cukuru un grauzdē cepeškrāsnī, līdz pārslas kļūst zeltainas. Grauzdētās pārslas atdzesē un sajauc ar žāvētiem augļiem. Pasniedz ar pienu.	Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Žāvēti augļi	40	40	116,0	1,0	0,4	26,4	2,7
		Piens	180	200	94,0	6,2	3,2	10,0	
UZKODA		Bumbieris	129	120	51,6			9,6	4,7
		Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7	
	<b>Biešu zupa ar cūkgaļu</b>	Bietes	42	40	13,2			2,5	0,9
		Cūkgaļa	67	40	142,4	10,2	11,4		

PUSDIENAS	Katliņā apcep dārzeņus un gaļu. Pievieno ūdeni unvāra, līdz viss gatavs. Pasniedz ar krējumu un rupjmaizi.	Kartupeļi	55	40	28,4	0,8	0,0	6,0	0,8	
		Kāposti	50	40	10,8			0,6	1,4	
		Burkāni	27	20	4,8			0,9	0,6	
		Sīpoli	12	10	3,4			0,5	0,2	
		Augu eļļa	2	2	17,6	0,0	2,0	0,0	0,0	
		Krējums	10	10	20,5	0,3	2,0	0,4		
		Rudzu rupjmaize	70	70	151,2	4,1	0,6	31,6	4,5	
		<b>Makaroni ar ķirbju - vistas mērci</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	105	300	417,0	17,1	3,0	78,0	15,3
	Makaronus uzvāra. Uz pannas cep ķirbi, pievieno pienu un garšvielas. Kad mērce gatava, to sablendē.	Ķirbis	172	90	25,2			4,4	0,8	
		Piens	110	120	56,4	3,7	1,9	6,0		
		Garšvielas								
		Siers	20	20	68,0	5,3	5,1	0,0		
		Valrieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7		
		Vistas gaļa	84	50	148,0	12,8	10,9			
	<b>Kāpostu salāti</b>	Galviņkāposti, svaigi	100	80	29,6			2,1	3,4	
Kāpostus sarīvē. Pievieno kapātus zaļumus un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0		
	Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3		
UZKODA	<b>Ogu - piena kokteilis (smūtijs)</b>	Piens	200	200	94,0	6,2	3,2	10,0		
	Pienu ar ogām un medu sablendē. Atbilstoši vēlmēm var pievienot papildu augļus un ledu.	Ogas	47	45	15,8			2,7	0,8	
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5		
VAKARIŅAS	<b>Kartupeļu - zivs sacepums</b>	Kartupeļi, pagatvoti	275	200	142,0	3,8	0,2	29,8	4,0	
	Kartupeļus un burkānu sagriež plānas ripiņas, sīpolu sagriež gredzenos vai pusapļos, zivi sagriež nelielos gabaliņos. Sieru sarīvē. Cepamajā traukā liek kartupeļu kārtu, pēc tam sīpola un burkāna ripiņas, virsū zivs gabaliņus. Pašā virsū pārkaisa rīveto sieru. Cep 200–220 grādu karstumā apmēram 25–30 minūtes	Lasis	171	60	133,2	12,7	9,2			
		Paprika	63	60	16,8			2,7	1,1	
		Burkāni	68	50	12,0			2,2	1,6	
		Sīpoli	35	30	10,2			1,6	0,6	
		Siers	30	30	102,0	8,0	7,7	0,0		
		Krējums	30	30	61,5	0,8	6,0	1,1		
		<b>Lapu salāti ar bezpiedevu jogurtu</b>	Lapu salāti	80	60	9,6			1,0	0,8
	Lapu salātus sagriež, sajauc ar bezpiedevu jogurtu. Atbilstoši vēlmēm var pievienot garšvielas vai zaļumus.	Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9		
	<b>KOPĀ:</b>				<b>2584,8</b>	<b>105,4</b>	<b>100,5</b>	<b>285,8</b>	<b>47,0</b>	
<b>E%:</b>					<b>16,3</b>	<b>35,0</b>	<b>44,2</b>			
<b>IETEICAMS:</b>				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35		
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60			

SESTDIENA										
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)	
BROKASTIS	<b>Cepeškrāsnī ceptas maizītes ar sieru</b>	Graudu/sēklu maize	90	90	315,9	10,5	9,3	47,5	7,6	
	Uzkarsē cepeškrāsnī. Uz maizes šķēlēm kārto siera un tomātu šķēles. Atbilstoši vēlmēm pārkausa ar garšvielām un liek cepeškrāsnī cepties, līdz siers izkusis.	Siers	90	90	306,0	23,9	23,1	0,0		
		Tomāti	92	90	17,1			2,7	0,9	
		Vārīta ola	74	60	80,4	7,6	5,5			
UZKODA		Žāvēti augļi	40	40	116,0	1,0	0,4	26,4	2,7	
		Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7		
PUSDIENAS	<b>Kartupeļu biežputra ar ceptu zivi</b>	Kartupeļi, vārīti	275	200	142,0	3,8	0,2	29,8	4,0	
	Kartupeļus, burkānus, sīpolus notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties, līdz mīksti. Lieko ūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīcaviendabīgā masā. Zivi apcepj uz pannas vai cepeškrāsnī līdz gatava.	Piens	50	50	23,5	1,6	0,8	2,5		
		Burkāni	68	50	12,0			2,2	1,6	
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4	
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0	
		Karpa	229	80	98,4	16,8	3,4			
		<b>Burkānu salāti ar sēklām</b>	Burkāni, svaigi	100	80	24,0			4,6	2,6
	Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, augu eļļu un kapātus zaļumus. Visu samaisa.	Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6		
Augu eļļa		5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0		
UZKODA		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3	
		<b>Biezpiens ar ievārījumu</b>	Biezpiens	120	120	99,6	19,0	6,0	3,0	
		Biezpienam pievieno ievārījumu, samaisa. Pa virsu kārto plūmju šķēlītes.	Ievārījums	15	15	21,5	0,1	0,0	5,0	0,3
		Plūmes	76	70	32,2			5,9	1,2	
VAKARIŅAS	<b>Vārīti griķi ar pelēko zirņu kotletēm</b>	Griķi, vārīti	81	170	185,3	5,4	1,0	37,7	2,2	
	Griķus liek vārīties. Iepriekšējā dienā ieliek mērcēties zirņus aukstā ūdenī. Tiem ir ievērojami jāpiebriest, tāpēc izvēlies atbilstoša lieluma bļodu. Zirņus liek vārīties, līdz tie kļūst mīksti. Ļauj padzist un samaļ ar gaļas maļamo mašīnu. Pievieno olas, sagrieztus sīpolus, garšvielas un miltus. Visu rūpīgaisajauc. Apviļā vēlreiz miltos. Cep eļļā uz nelielas uguns no abām pusēm, līdz kļūst skaisti brūnas.	Zirņi vārīti	34	70	95,9	5,9	1,8	12,3	3,5	
		Sīpols	24	20	6,8			1,1	0,4	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8			
		Milti	20	40	123,6	4,6	0,9	23,8	4,0	
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0	
		Garšvielas								
		<b>Tomātu-gurķu salāti</b>	Lapu salāti	53	40	6,4			0,7	0,5
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4	



	Tomātu, gurķi un salātus sagriež bļodā, pievieno bezpiedevu jogurtu un kārtīgi sajauc.	Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
		Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9	
<b>KOPĀ:</b>					<b>2206,3</b>	<b>114,8</b>	<b>97,1</b>	<b>211,8</b>	<b>32,7</b>
<b>E%:</b>						<b>20,8</b>	<b>39,6</b>	<b>38,4</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

SVĒTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Pankūkas, plānās</b>	Milti	100	120	370,8	13,7	2,8	71,4	12,0
	Palielā bļodā ar mikseri vai putojamo slotiņu sakul olas viendabīgā konsistencē. Pievieno cukuru un visu samaisa. Pakāpeniski pievieno un iekul miltus. Nepārtraukti kuļot, pamazām pievieno pienu un ūdeni, līdz izveidojas viendabīga, samērā šķidra pankūku mīkla bez kunkuļiem. Ja visu pienu un ūdeni pievienos vienā piegājienā, var gadīties, ka milti neizšķīdīs, tādēļ svarīgi šķidrumu liet lēnām un pakāpeniski. Kad mīkla gatava, ļauj tai 10 minūtes atpūsties.	Olas	74	60	80,4	7,6	5,5		
		Piens	120	120	56,4	3,7	1,9	6,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Ievārījums	60	20	28,6	0,1	0,0	6,6	0,4
UZKODA	<b>Jogurts ar mellenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	200	200	108,0	6,0	5,0	9,6	
	Jogurtam pievieno mellenes un pārlej ar ēdamkaroti medus.	Mellenes	52	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5	
	<b>Vārīti kartupeļi ar biezpienu</b>	Kartupeļi, vārīti	344	250	177,5	4,8	0,3	37,3	5,0
	Kartupeļus nomizo un liek vārīties. Bļodiņā sajauc biezpienu ar zaļumiem un krējumu. Kad kartupeļi gatavi, tos pasniedz ar biezpienu, siļķi un salātiem.	Siļķe	171	60	133,2	12,7	9,2		
		Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8	
		Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4	
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
	<b>Burkānu salāti</b>	Burkāni	75	60	18,0			3,5	1,9
	Burkānus nomizo, sarīvē un pievieno ķirbju sēklas. Visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6	
Bezpiedevu jogurts		20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
	Cepeškrāsnī uzksas līdz 180 grādu temperatūrai.	Rieksti	15	15	96,6	2,1	9,2	0,5	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0

UZKODA	Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
VAKARIŅAS	Dārzeņu salāti ar lēcām  Lēcas novāra sālsūdenī. Notecina, noskalo aukstā ūdenī, atdzesē. Tikmēr sasmalcina dārzeņus. Visas sastāvdaļas liek bļodā un sajauc ar eļļu.	Piens	220	220	103,4	6,8	3,5	11,0	
		Lēcas	24	50	51,5	3,8	0,2	7,8	1,0
		Paprika	58	55	15,4			2,5	1,0
		Lapu salāti	53	40	6,4			0,7	0,5
		Sīpols	12	10	3,4			0,5	0,2
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Graudu/sēklu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
	Kefīrs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6		
<b>KOPĀ:</b>				<b>2240,8</b>	<b>109,8</b>	<b>88,6</b>	<b>251,1</b>	<b>29,1</b>	
<b>E%:</b>					<b>19,6</b>	<b>35,6</b>	<b>44,8</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60	30-35	

**NEDEĻĀ**

<b>KOPĀ:</b>	<b>16206,2</b>	<b>710,5</b>	<b>603,0</b>	<b>1902,1</b>	<b>268,6</b>
<b>E%:</b>		<b>17,5</b>	<b>33,5</b>	<b>46,9</b>	
<b>IETEICAMS:</b>	<b>16345,0</b>	<b>616,0</b>	<b>497,0</b>	<b>2345,0</b>	<b>227,5</b>
<b>E%:</b>		<b>10-20</b>	<b>25-30</b>	<b>45-60</b>	

## 11. Pielikums – Uztura plāni pieaugušajiem nedēļai ar uzturvielu aprēķinu pavasara/vasaras sezonai

### **Kas ir uzturvielu aprēķina pamatā?**

Uzturvielu vajadzību aprēķinā izmantotas Veselības ministrijas leteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem (2017.g 24. novembra VM Rīk. Nr.212). Aprēķinā konkrētajai vecuma grupai izvēlētas enerģijas un uzturvielu devu vidējās vērtības, tādējādi nodrošinot pietiekamu enerģijas daudzumu cilvēkam ar vidēju aktivitātes līmeni. Norādītais enerģijas un uzturvielu daudzums dienā nedēļas ietvaros var variēt, nenodarot veselībai kaitējumu.

### **Kam paredzētas uztura kartes?**

Uztura kartes veidotas vienai personai, bet tās iespējams kombinēt ar citu vecuma grupu ēdienkartēm, tādējādi nodrošinot pilnvērtīgu maltīti dažādiem mājsaimniecību tipiem, piemēram, vecākiem ar bērniem vai pieaugušajiem kopā ar senioriem.

### **Kādi produkti iekļauti uztura kartēs?**

Uztura kartēs iekļauti produkti, kas pieejami Latvijā, iespēju robežās ir raksturīgs Latvijas produkts, kā arī produkti, kas bieži atrodami patērētāju ēdienkartēs. Ēdienkartes dažādībai produktus var savstarpēji aizvietot, piemēram, auzu pārslas var aizstāt ar miežu putraimiem, vai dārzeņu klāstu atbilstoši sezonai papildināt ar baklažāniem, kabačiem, dažādām ogām un augļiem. Ēdienus dienu ietvaros var mainīt un papildināt, atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām

### **Kādi produkti nav iekļauti uztura kartēs?**

Pārtikas grozā netiek iekļauti rūpnieciski ražoti gaļas produkti, saldumi, deserti, našķi un uzkodas, kas bieži satur vairākcukura, sāls un tauku, kā veselībai nepieciešams, tā vietā iekļaujot pamata pārtikas produktus, no kuriem mājas apstākļos iespējams pagatavot dažādus vērtīgus un veselīgus ēdienus.

### **Kā plānotas maltītes uztura kartēs?**

Uztura kartēs plānotas trīs pamata ēdienreizes un divas uzskodu reizes, nodrošinot vienmērīgu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, tomēr atbilstoši indivīda vajadzībām un dienas režīmam, ēdienreizes iespējams kombinēt un mainīt. Katrai maltītei klāt pievienotais aprēķins Jums ļaus novērtēt maltītes uzturvērtību, tādējādi tās papildinot, samazinot, mainot vietām atbilstoši Jūsu dzīvesveidam un vajadzībām.

Uztura kartes pieaugušajiem vienai nedēļai pavasara/ vasaras sezonai

PIRMDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Dažādu graudu biezputra</b>	Graudaugu pārslas, pagatavotas	81	170	136,0	4,8	2,7	22,6	2,2
	Uzvāra pienu, ieber graudu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlam uzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm. Pasniedz ar ievārījumu un dzērvenēm.	Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	
		Ievārījums	25	25	35,8	0,2	0,1	8,3	0,5
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9
UZKODA	<b>Maize ar sieru</b>	Graudu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
	Uz maizes kāрто sieru un ripiņās sagrieztu gurķi.	Kausētais siers	10	10	34,0	2,7	2,6	0,0	
		Ābols	147	125	66,3			14,5	2,5
		Žāvēti augļi	50	50	145,0	1,2	0,5	33,0	3,4
PUSDIENAS	<b>Aukstā zupa</b>	Kartupeļi, vārīti	151	110	78,1	2,1	0,1	16,4	2,2
	Kartupeļus un bietes izvāra un nomizo. Kartupeļus un gurķus sagriež smalkos stieniņos, bietes sarīvē un visu liek bļodā. Pārlej ar kefīru un pievieno kapātus zaļumus. Liek ledusskapī un ļauj zupai nedaudz ievilkties.	Gurķis	53	45	5,4			0,8	0,2
		Bietes, vārītas	111	105	34,7			6,5	2,4
		Kefīrs	300	300	162,0	9,0	7,5	14,4	
		Zaļumi	12	10	5,5			0,8	0,5
		Graudu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
UZKODA	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	24	50	40,0	1,4	0,8	6,7	0,7
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumi zeltaini.	Rieksti	15	15	96,6	2,1	9,2	0,5	
		Milti	25	25	77,3	2,9	0,6	14,9	2,5
		Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Medus	5	5	15,8	0,0	0,0	3,9	
		Piens	190	190	89,3	5,9	3,0	9,5	
	<b>Makaronu - ziedkāpostu sacepums</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	105	300	417,0	17,1	3,0	78,0	15,3
	Makaronus novāra sālsūdenī, līdz tie teju, teju gatavi. Tikmēr ziedkāpostu sagriež gabaliņos. Kad	Ziedkāposti	188	120	32,4			1,9	4,1
		Paprika	74	70	19,6			3,2	1,3

VAKARIŅAS	atlikušas 2 minūtes līdz makaronu vārīšanas beigām, katlā pieber arī ziedkāpostus, lai tie nedaudz novārītos. Paralēli pannā apcep sagrieztu sīpolu. Sagatavo cepamtrauku. Makaronus un ziedkāpostus nokāš un pārber cepamtraukā, pievieno sīpolus. Sviestu izkausē. Pētersīļus smalki sakapā. Makaronus un ziedkāpostus vispirms pārlej ar sviestu, tad	Sīpoli, vārīti	12	10	3,4			0,5	0,2
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0
		Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Siers	80	80	272,0	21,2	20,6	0,0	
		Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
		Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6	
		Garšvielas	5	5					
<b>KOPĀ:</b>					<b>2472,8</b>	<b>120,1</b>	<b>91,1</b>	<b>294,0</b>	<b>31,9</b>
<b>E%:</b>						<b>19,4</b>	<b>33,2</b>	<b>47,6</b>	
<b>IETEICAMS:</b>					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
<b>E%:</b>						10-20	25-30	45-60	30-35

OTRDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Maize ar kausēto sieru un olu</b>	Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7
	Uz maizes uzliež kausēto sieru un pa virsu kārtoriņā sagrieztu olu	Graudu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
		Kausētais siers	40	40	136,0	10,6	10,3	0,0	
		Ola	74	60	80,4	7,6	5,5		
UZKODA	<b>Rupjmaizes kārtojums ar svaigām dzērvenēm</b>	Rudzu rupjmaize	140	140	302,4	8,3	1,3	63,1	9,0
	Rupjmaizi sakaltē un saberž smalkākās drumstalās. Atsevišķā bļodiņā dzērvenes saspaidakopā ar cukuru. Sastāvdaļas liek trauciņā pa kārtām - rupjmaize, bezpiedevu jogurts, ievārījums, rupjmaize, bezpiedevu jogurts. Pa virsu uzlej iepriekš sagatavotās dzērvenes.	Bezpiedevu jogurts	60	60	32,4	1,8	1,5	2,9	
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Dzērvenes	42	40	12,8			1,8	1,4
		Ievārījums	25	25	35,8	0,2	0,1	8,3	0,5
PUSDIENAS	<b>Krāsni cepti dārzeņi</b>	Kartupeļi, cepti krāsni	275	200	142,0	3,8	0,2	29,8	4,0
	Krāsni uzkaršē līdz 200 grādiem. Dārzeņus notīra, sagriež vienādos gabalos un liek uz cepešpannas. Pārslaka ar eļļu un liek cepties līdz dārzeņi mīksti.	Ziedkāposti, cepts krāsni	63	40	10,8			0,6	1,4
		Sīpoli, cepti krāsni	35	30	10,2			1,6	0,6
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Garšvielas	5	5					
	Kamēr dārzeņi gatavojās, bļodiņā sajauc biezpienu ar krējumu un zaļumiem. Pasniedz kopā ar ceptajiem dārzeņiem.	Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8	
		Krējums	35	35	71,8	1,0	7,0	1,3	
UZKODA	<b>Auzu pārslu muslis ar jogurtu un zemenēm</b>	Bezpiedevu jogurts	110	110	59,4	3,3	2,8	5,3	
	Uz pannas ber auzu pārslas un cukuru. Cepj kamēr auzu pārslas sāk brūnēt. Gatavās auzu pārslas sajauc kopā ar žāvētiem augļiem. Bļodiņā, pa virsu auzu pārslu muslim, liek jogurtu, pa virsupievienojot zemenes. Visu pārlej ar medu.	Zemenes	89	85	29,8			5,1	1,5
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
		Auzu pārslas, pagatavotas	57	120	96,0	3,4	1,9	16,0	1,6
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Žāvēti augļi	25	25	72,5	0,6	0,2	16,5	1,7
	<b>Risoto ar dārzeņiem</b>	Rīsi, vārīti	76	160	148,8	2,6	0,3	33,0	1,0
	Liek vārīties rīsus. Pa to laiku papriku un sīpolu sagriež mazos gabaliņos. Kad rīsi gandrīz	Zirņi vārīti	39	80	109,6	6,7	2,0	14,1	4,0
		Paprika	63	60	16,8			2,7	1,1
		Sīpoli, pagatavoti	18	15	5,1			0,8	0,3

VAKARIŅAS	gatavi, pievieno papriku, sīpolu un zirnīšus, un visu sutina, līdz dārzeni mīksti. Pašās beigās rīsiem pievieno kausēto sieru.	Kausētais siers	20	20	68,0	5,3	5,1	0,0	
	Vistas gaļu liek uz pannas, pievieno nedaudz ūdens, garšvielas un sutina līdz tā gatava.	Vistas gaļa	118	70	207,2	17,9	15,3		
		Garšvielas	5	5					
		Rudzu rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2
<b>KOPĀ:</b>				<b>2287,5</b>	<b>106,7</b>	<b>73,7</b>	<b>295,4</b>	<b>38,2</b>	
<b>E%:</b>					<b>18,7</b>	<b>29,0</b>	<b>51,7</b>		
IETEICAMS:				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
E%:					10-20	25-30	45-60		

TREŠDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Auzu pārslu muslis ar pienu</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	71	150	120,0	4,2	2,4	20,0	2,0
	Uz pannas ber auzu pārslas un cukuru. Cepj kamēr auzu pārslas sāk brūnēt. Gatavās auzupārslas sajauc kopā ar žāvētiem augļiem. Pasniedz kopā ar pienu.	Piens	200	200	94,0	6,2	3,2	10,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Žāvēti augļi	50	50	145,0	1,2	0,5	33,0	3,4
UZKODA	<b>Sviestmaize ar sieru</b>	Graudu maize	45	45	158,0	5,3	4,6	23,8	3,8
	Uz maizes kārtu sieru un ripiņās sagrieztu gurķi.	Siers	30	30	102,0	8,0	7,7	0,0	
		Gurķis	47	40	4,8			0,7	0,2
		Apelsīns	467	140	68,6			12,5	2,9
PUSDIENAS	<b>Kartupeļu - kabaču pankūkas</b>	Kartupeļi	110	80	56,8	1,5	0,1	11,9	1,6
	Kartupeļus un kabačus sarīvē un notecina lieko šķidrumu. Pievieno smalki sagrieztu sīpolu, olu, miltus, garšvielas un visu kārtīgi sajauc. Cep uz iepriekš uzkaršētas pannas, līdz pankūkas no abām pusēm ir zeltaini brūnas. Pasniedz ar skābokrējumu.	Kabacis	287	150	42,0			7,4	1,4
		Sīpoli, pagatavoti	18	15	5,1			0,8	0,3
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Ola	74	60	80,4	7,6	5,5		
		Garšvielas	5	5					
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Krējums	15	15	30,8	0,4	3,0	0,5	
		<b>Aukstā zupa ar skābenēm</b>	Kartupeļi, vārīti	137	100	71,0	1,9	0,1	14,9
	Kartupeļus izvēra un nomizo. Kartupeļus un gurķus sagriež smalkos salmiņos un liek bļodā. Pievieno sakapātas skābenes, zaļumus un pārlejar kefīru. Liek ledusskapī un ļauj zupai nedaudz ievilkties.	Gurķis	47	40	4,8			0,7	0,2
Lapu salāti		53	40	6,4			0,7	0,5	
Kefīrs		180	180	97,2	5,4	4,5	8,6		
	Zaļumi	12	10	5,5			0,8	0,5	

UZKODA	<b>Cepti bumbieri ar biezpienu</b>	Bumbieris	134	125	53,8			10,0	4,9
	Bumbierus pārgriež uz pusē, izgriež serdes. Uz katras bumbieru pusītes liek kaudzīti biezpiena, pārlej medu. Bumbierus liek cepamajā veidnē un sakarsē krāsni 180 grādu temperatūrā. Cep ampēram 10 minūtes. Tad bumbieru pusītes pārber ar sēklām, liek atpakaļ krāsni un cep vēl 10 minūtes - kamēr bumbieri mīksti.	Biezpiens	130	130	107,9	20,5	6,5	3,3	
		Medus	10	10	31,5	0,0	0,0	7,7	
		Sēklas	10	10	59,0	3,5	4,8	0,3	
VAKARIŅAS	<b>Griķu plācenīši ar vistas gaļas mērci</b>	Griķi, vārīti	138	290	316,1	9,3	1,7	64,4	3,8
	Sālitā ūdenī vāra griķus 20-25 min. Kad tie ir gatavi, masai pievieno caur sietu izberztu biezpienu, tad olas, garšvielas un visu samaisa. No masas veido plācenīšus un cep uz pannas no abām pusēm zeltaini brūnus. Papildus uz pannas cep vistu.	Biezpiens	50	120	99,6	19,0	6,0	3,0	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Milti	10	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Augu eļļa		10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Vistas gaļa	101	60	177,6	15,4	13,1		
	<b>Kāpostu-redīsu salāti</b>	Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Garšvielas	5	5					
	Kāpostus un redīsus sarīvē. Pievieno etiķi un eļļu. Pasniedz kopā ar griķu plācenīšiem.	Galviņkāposti, svaigi	100	80	29,6			2,1	3,4
		Redīsi, svaigi	50	40	12,0			2,3	1,3
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
	Garšvielas (piem. etiķis)	10	10						
<b>KOPĀ:</b>				<b>2450,2</b>	<b>121,8</b>	<b>88,8</b>	<b>287,9</b>	<b>38,0</b>	
<b>E%:</b>					<b>19,9</b>	<b>32,6</b>	<b>47,0</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		



CETURTDIENA										
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)	
BROKASTIS	<b>Griķu putra ar sviestu</b>	Griķi, vārīti	119	250	272,5	8,0	1,5	55,5	3,3	
	Griķus ber katlā, uzlej ūdeni un liek vārīties. Kad putra uzvārās, vāra to 10 minūtes. Tad pievieno pienu un pavāra vēl 5 minūtes. Gatavo putru liekuz šķīvja un pievieno sviestu.	Piens	150	150	70,5	4,7	2,4	7,5		
		Sviests	10	10	73,7	0,1	8,3	0,1	0,0	
		<b>Sviestmaize ar sieru.</b>	Graudu/sēklu maize	60	60	210,6	7,0	6,2	31,7	5,0
	Uz maizes kārtu sieru un rīpiņās sagrieztu gurķi.	Siers	60	60	204,0	15,9	15,4	0,0		
UZKODA		Ābols	141	120	63,6			13,9	2,4	
		Žāvēti augļi	35	35	101,5	0,8	0,3	23,1	2,3	
		Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7		
PUSDIENAS	<b>Vistas - makaronu zupa ar dārzeņiem</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	95	270	375,3	15,4	2,7	70,2	13,8	
	Katlā ielej ūdeni, uzvāra, pievieno burkānus, sagrieztus pusripiņās, pievieno garšvielas. Uz pannas apcep smalki sagrieztu sīpolu unvistu. Kad vista un sīpoli viegli apcepti, tos pievieno katlā pie burkāniem. Vāra, līdz gaļa mīksta un nāk nost no kauliņiem, izņem vistu. Tad pievieno makaronus. Vāra, līdz makaroni gatavi. Pasniedz kopā ar izņemto un atkauloto vistu (vistu var atkaulot un pievienot atpakaļ katliņā). Pasniedz ar krējumu.	Vistas gaļa	84	50	148,0	12,8	10,9			
		Burkāni	122	90	21,6			4,0	2,9	
		Sīpoli, pagatavoti	12	10	3,4			0,5	0,2	
		Garšvielas		5						
		Rudzu rupjmaize	35	35	75,6	2,1	0,3	15,8	2,2	
UZKODA	<b>Biezpiena plācenīši ar ogu mērci</b>	Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8		
	Bļodā sajauc biezpienu, olu, miltus un cukuru. Veido plācenīšus un cep uz karstas pannas.	Milti	40	40	123,6	4,6	0,9	23,8	4,0	
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8			
		Cukurs	20	20	81,2	0,0	0,0	20,0	0,0	
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0	
	<b>Ogu mērce</b>									
Plūmēm izņem kauliņus un liek katliņā. Pārlej pārī ūdeni (tā, lai pilnībā nepārklāj ogas). Vāra uz vidējas liesmas kādas 5 minūtes. Kad parādās	Plūmes	76	70	32,2			5,9	1,2		

	pirmie ūdens burbulīši, pievieno cukuru. Vāra, līdz ogas sāk jukt ārā. Pasniedz kopā ar biezpiena plācenīšiem.	Cukurs	15	15	60,9	0,0	0,0	15,0	0,0
VAKARIŅAS	<b>Rīsi ar pupiņu - dārzeņu sautējumu</b>	Rīsi, vārīti	81	170	158,1	2,7	0,3	35,0	1,0
	Rīsus liek vārīties. Tīkmēr atsevišķā katlīnā	Pupiņas	194	150	174,0	12,9	0,8	23,1	11,3
	liek notīrītus un sagrieztus burkānus,	Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
	papriku, sīpolus, ziedkāpostus, pievieno	Paprika	78	70	19,6			3,2	1,3
	nedaudz ūdens	Tomāti	61	60	11,4			1,8	0,6
	un liek uz uguns. Kad burkāni jau gandrīz								
	mīksti,	Ziedkāposti	78	50	13,5			0,8	1,7
	pievieno sagrieztus tomātus un pupiņas un	Sīpoli, pagatavoti	24	20	6,8			1,1	0,4
	visu pasautē vēl aptuveni 10 minūtes.	Garšvielas	5	5					
	Pasniedz kopā ar gatavajiem rīsiem.								
	<b>Kāpostu - burkānu salāti</b>	Galviņkāposti, svaigi	100	80	29,6			2,1	3,4
	Kāpostus un burkānus sarīvē. Pievieno eļļu un etiķi. Pasniedz kopā ar rīsiem.	Burkāni, svaigi	54	40	12,0			2,3	1,3
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
		Garšvielas (piem. etiķis)	10	10					
<b>KOPĀ:</b>					<b>2317,8</b>	<b>104,5</b>	<b>70,3</b>	<b>299,4</b>	<b>56,3</b>
<b>E%:</b>						<b>18,0</b>	<b>27,3</b>	<b>51,7</b>	
IETEICAMS:					2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35
E%:						10-20	25-30	45-60	

PIEKTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Auzu pārslu biezputra</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	81	170	136,0	4,8	2,7	22,6	2,2
	Uzvāra pienu, ieber auzu pārslas, cukuru un, nepārtraukti maisot, uz lēnas uguns vāra apmēram 8 minūtes. Tad uguni nogriež, katlamuzliek vāku un atstāj putru ievilkties uz apm. 5 minūtēm.	Piens	100	100	47,0	3,1	1,6	5,0	
		Cukurs	5	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		Ievārijums	20	25	35,8	0,2	0,1	8,3	0,5
		Dzērvenes	26	25	8,0			1,2	0,9
UZKODA		Bumbieris	133	120	51,6			9,6	4,7
		Rieksti	20	20	128,8	2,8	12,2	0,7	
PUSDIENAS	<b>Griķi ar maltās gaļas mērci</b>	Griķi, vārīti	143	300	327,0	9,6	1,8	66,6	3,9
	Liek vārīties griķus. Tikmēr uz pannas apcep sīpolu. Kad sīpols apcepies, pievieno malto gaļu un cep, līdz gaļa gatava. Beigās pievieno pienu, miltus un vāra līdz pirmajam burbulim.	Cūkgala, malta	76	45	160,2	11,4	12,9		
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Milti	20	20	61,8	2,3	0,5	11,9	2,0
		Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
		Garšvielas	5	5					
	<b>Burkānu - kāpostu salāti ar ķirbju sēklām</b>	Burkāni, svaigi	82	60	18,0			3,5	1,9
	Burkānus un kāpostus sarīvē. Pievieno kapātuszaļumus, ķirbju sēklas, eļļu un visu samaisa.	Galviņkāposti, svaigi	63	50	18,5			1,3	2,1
		Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6	
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
Garšvielas (piem. etiķis)		10	10						
UZKODA	<b>Makaronu salāti</b>	Makaroni, pilngraudu, vārīti	70	200	278,0	11,4	2,0	52,0	10,2
	Makaronus liek vārīties. Pa to laiku sagriež tomātus, gurķus un lapu salātus vidēja lieluma gabalos. Kad makaroni gatavi, tos noskalo aukstā ūdenī un pievieno dārzeņiem. Visu sajauc ar krējumu.	Krējums	30	30	61,5	0,8	6,0	1,1	
		Lapu salāti	80	60	9,6			1,0	0,8
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
<b>Kartupeļu - zivs Sacepums</b>	Kartupeļi, pagatvoti		275	200	142,0	3,8	0,2	29,8	4,0
	Kartupeļus un burkānu sagriež plānās ripiņās, sīpolu sagriež gredzenos vai pusapļos, zivi sagriež nelielos gabaliņos. Sieru sarīvē. Cepamajā traukā liek kartupeļu kārtu,	Lasis	171	60	133,2	12,7	9,2		
		Paprika	63	60	16,8			2,7	1,1
		Burkāni	54	40	9,6			1,8	1,3
		Sīpoli	47	40	13,6			2,2	0,8
		Siers	40	40	136,0	10,6	10,3	0,0	

VAKARIŅAS	pēc tam sīpola un burkāna ripiņas, virsū zivs gabaliņus. Pašā virsū pārkaisa rīvēto sieru. Cep 200– 220grādu karstumā apmēram 25–30 minūtes	Garšvielas	5	5					
	<b>Biešu salāti ar lociņiem</b>								
	Bietes izvāra, nomizo un sarīvē. Pievieno kapātuszaļumus, krējumu un visu sajauc. Pasniedz kopā ar sacepumu.	Bietes, vārītas	111	105	34,7			6,5	2,4
		Krējums	15	15	30,8	0,4	3,0	0,5	
	Zaļumi	6	5	2,8				0,4	0,3
Rudzu rupjmaize	105	105	226,8	6,2	0,9	47,4	6,7		
<b>KOPĀ:</b>				<b>2338,0</b>	<b>89,0</b>	<b>78,9</b>	<b>292,5</b>	<b>46,7</b>	
<b>E%:</b>					<b>15,2</b>	<b>30,4</b>	<b>50,0</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		

SESTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	Kabaču pankūkas	Kabacis	115	60	16,8			2,9	0,5
	Kabaci sarīvē bļodā un notecina lieko šķidrumu. Pievieno olu, miltus, garšvielas un cep sakarsētā pannā, līdz pankūkas zeltaini brūnas.	Milti	30	30	92,7	3,4	0,7	17,9	3,0
		Ola	37	30	40,2	3,8	2,8		
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Garšvielas	3	3					
		Rudzu rupjmaize		70	70	151,2	4,1	0,6	31,6
UZKODA	<b>Žāvēto augļu konfektes</b>	Žāvēti augļi	50	50	145,0	1,2	0,5	33,0	3,4
	Auzu pārslas, žāvētos augļus un medu liek blenderī un blendē, līdz izveidojas bieza masa. Nepieciešamības gadījumā blendēšanas laikā varpievienot nedaudz ūdeni. Kad masa gatava, no tās veido apaļas bumbiņas, kuras pārkaisa ar kakao.	Auzu pārslas	19	40	32,0	1,1	0,6	5,3	0,5
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5	
		Kakao	2	2	7,4	0,4	0,4	0,2	

PUSDIENAS	<b>Kartupeļu biežputra ar ceptu zivī</b>	Kartupeļi, vārīti	220	160	113,6	3,0	0,2	23,8	3,2
	Kartupeļus, burkānus, sīpolus notīra, sagriež palielos gabalos un liek vārīties, līdz mīksti. Liekoūdeni nolej, pievieno pienu, sviestu un visu samīca viendabīgā masā. Zivī apcepj uz pannas vai cepeškrāsnī līdz gatava.	Piens	60	60	28,2	1,9	1,0	3,0	
		Kolrābis	47	30	7,2			1,3	1,0
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Garšvielas	5	5					
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
		Karpa	229	80	98,4	16,8	3,4		
	<b>Burkānu salāti ar sēklām</b>	Burkāni, svaigi	109	80	24,0			4,6	2,6
	Burkānus notīra un sarīvē. Pievieno ķirbju sēklas, eļļu un kapātus zaļumus. Visu samaisa.	Ķirbju sēklas	20	20	118,0	7,0	9,6	0,6	
		Augu eļļa	5	5	44,1	0,0	5,0	0,0	0,0
Garšvielas (piem. etiķis)		10	10						
UZKODA	<b>Smūtijs</b>								
	Banānu un zemeses attīra. Visas sastāvdaļas liek blenderī, un blendē līdz izveidojas viendabīga konsistence.	Piens	260	260	122,2	8,1	4,2	13,0	
		Banāns	233	140	133,0			29,7	2,7
		Zemeses	21	20	7,0			1,2	0,4
		Auzu pārslas	29	60	48,0	1,7	1,0	8,0	0,8
VAKARIŅAS	<b>Grūbas ar ceptu cūkgaļu</b>	Grūbas, vārītas	100	210	216,3	7,1	1,5	42,6	8,0
	Ņem grūbas un skalo tās aukstā ūdenī vairākas reizes, līdz ūdens paliek caurspīdīgs un nav duļķains. Tad liek katlīnā, aplej ar ūdeni un vāra, līdz grūbas paliek mīkstas. Pa to laiku sīpolu un gaļu sagriež kubiciņos un liek cepties. Pievieno garšvielas uz cep, līdz gaļa sāk palikt brūna. Pasniedz kopā ar gatavajām grūbām.	Cūkgaļa	176	105	373,8	26,7	30,0		
		Sīpoli	24	20	6,8			1,1	0,4
		Garšvielas	5	5					
		Kefīrs	180	180	97,2	5,4	4,5	8,6	
		Graudu/sēklu maize	15	15	52,7	1,8	1,5	7,9	1,3
	<b>Gurķu - tomātu salāti</b>	Lapu salāti	53	40	6,4			0,7	0,5
	Gurķus un tomātus sagriež gabaliņos, pievieno sagrieztas salātlapas. Visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
		Bezpiedevu jogurts	40	40	21,6	1,2	1,0	1,9	
<b>KOPĀ:</b>				<b>2211,0</b>	<b>94,7</b>	<b>82,5</b>	<b>257,5</b>	<b>33,6</b>	
<b>E%:</b>					<b>17,1</b>	<b>33,6</b>	<b>46,6</b>		
<b>IETEICAMS:</b>				2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35	
<b>E%:</b>					10-20	25-30	45-60		

SVĒTDIENA									
Ēdienreize	Ēdiens	Produkts	Produkts, bruto (g)	Produkts, neto (g)	Energ. vērt. (kcal)	OBV (g)	Tauki (g)	OGH (g)	Šķiedrv. (g)
BROKASTIS	<b>Pankūkas</b>	Milti	150	150	463,5	17,1	3,5	89,3	15,0
	Palielā bļodā ar mikseri vai putojamo slotiņu sakuļ olas viendabīgā konsistencē. Pievieno cukuru un visu samaisa. Pakāpeniski pievieno un iekuļ miltus. Nepārtraukti kuļot, pamazām pievieno pienu un ūdeni, līdz izveidojas viendabīga pankūku mīkla bez kunkuļiem. Ja visu pienu un ūdeni pievienos vienā piegājienā, var gadīties, ka milti neizšķīdīs, tādēļ svarīgi šķidrumuliet lēnām un pakāpeniski. Kad mīkla gatava, ļauj tai 10 minūtes atpūsties.	Olas	74	60	80,4	7,6	5,5		
		Piens	120	120	56,4	3,7	1,9	6,0	
		Cukurs	10	10	40,6	0,0	0,0	10,0	0,0
		levārijums	30	30	42,9	0,2	0,1	9,9	0,5
UZKODA	<b>Auzu pārslas ar jogurtu un ogām</b>	Bezpiedevu jogurts	110	110	59,4	3,3	2,8	5,3	
	Jogurtam pievieno auzu pārslas, sagrieztas zemenes un pārlej ar medu.	Zemenes	52	50	17,5			3,0	0,9
		Medus	20	20	63,0	0,1	0,0	15,5	
		Auzu pārslas, pagatavotas	48	100	80,0	2,8	1,6	13,3	1,3
PUSDIENAS	<b>Vārīti kartupeļi ar biezpienu</b>	Kartupeļi, vārīti	275	200	142,0	3,8	0,2	29,8	4,0
	Kartupeļus nomizo un liek vārīties. Bļodiņā sajaucbiezpienu ar zaļumiem un krējumu. Kad kartupeļi gatavi, tos pasniedz ar biezpienu, siļķi un svaigu tomātu.	Siļķe	171	60	133,2	12,7	9,2		
		Biezpiens	150	150	124,5	23,7	7,5	3,8	
		Krējums	40	40	82,0	1,1	8,0	1,4	
	<b>Gurķu - tomātu salāti</b>	Gurķi	47	40	4,8			0,7	0,2
	Gurķus un tomātus sagriež gabaliņos, pievienokapātus zaļumus. Visu sajauc ar bezpiedevu jogurtu.	Zaļumi	6	5	2,8			0,4	0,3
		Tomāti, svaigi	31	30	5,7			0,9	0,3
Garšvielas		2	2						
	Bezpiedevu jogurts	20	20	10,8	0,6	0,5	1,0		
	<b>Auzu pārslu cepumi</b>	Auzu pārslas, pagatavotas	24	50	40,0	1,4	0,8	6,7	0,7
	Cepeškrāsnī uzkaršē līdz 180 grādiem. Auzu	Rieksti	15	15	96,6	2,1	9,2	0,5	
		Milti	25	25	77,3	2,9	0,6	14,9	2,5

UZKODA	pārslām pievieno olu, miltus, cukuru, medu un drupinātus riekstus. Cep 180 grādos, līdz cepumizeltaini.	Ola	19	15	20,1	1,9	1,4		
		Cukurs	5	5	20,3	0,0	0,0	5,0	0,0
		Medus	5	5	15,8	0,0	0,0	3,9	
VAKARIŅAS	<b>Rīsi ar lēcu-dārzeņu mērci</b>  Rīsus liek vārīties. Pa to laiku atsevišķā katlīnāieber lēcas un pārlej tām ūdeni tā, lai tās noseptos, un liek vārīties. Kamēr lēcas vārās, sagriež dārzenus. Apmēram 10 minūtes pirms lēcas gatavas, tām pievieno sagrieztos dārzenus, garšvielas, un vēl nedaudz ūdens, lai veidotos mērces konsistence. Kad lēcas ar dārceņiem gatavas, tās ņem nost no uguns un sablendē viendabīgā konsistencē. Pasniedz kopā ar rīsiem.  Visas gaļu liek uz pannas, pielej nedaudz ūdeni, garšvielas un sautē zem vāka, līdz gaļa gatava. Pasniedz ar rīsiem.	Rīsi, vārīti	76	160	148,8	2,6	0,3	33,0	1,0
		Lēcas	29	60	61,8	4,6	0,2	9,4	1,1
		Paprika	58	55	15,4			2,5	1,0
		Sīpols	12	10	3,4			0,5	0,2
		Tomāti	41	40	7,6			1,2	0,4
		Augu eļļa	10	10	88,2	0,0	10,0	0,0	0,0
		Garšvielas	10	10					
		Vistas gaļa	118	70	207,2	17,9	15,3		
		Graudu/sēklu maize	30	30	105,3	3,5	3,1	15,8	2,5
		Sviests	5	5	36,9	0,0	4,1	0,0	0,0
Kefirs	220	220	118,8	6,6	5,5	10,6			
<b>KOPĀ:</b>			<b>2472,8</b>	<b>120,1</b>	<b>91,1</b>	<b>294,0</b>	<b>31,9</b>		
<b>E%:</b>				<b>19,4</b>	<b>33,2</b>	<b>47,6</b>			
IETEICAMS:			2335,0	88,0	71,0	335,0	30-35		
E%:				10-20	25-30	45-60	30-35		

**NEDEĻĀ**

<b>KOPĀ:</b>	<b>16357,8</b>	<b>726,1</b>	<b>557,7</b>	<b>2021,9</b>	<b>287,5</b>
<b>E%:</b>		<b>17,8</b>	<b>30,7</b>	<b>49,4</b>	
IETEICAMS:	<b>16345,0</b>	<b>616,0</b>	<b>497,0</b>	<b>2345,0</b>	<b>227,5</b>
E%:		<b>10-20</b>	<b>25-30</b>	<b>45-60</b>	