

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

**1.-4.klase**

**1.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	52	53	53	45	38	241	240 g nedēļā
Kartupeli	15	145	20	36	24	240	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	230	243	18	54	17	562	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	182	232	220	242	182	1058	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	57	100	67	70	54	348	250g nedēļā

**2.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	42	35	86	88	45	296	240 g nedēļā
Kartupeli	30	159	27	15	18	249	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	24	257	9	205	10	505	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	235	70	264	153	181	903	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	67	100	69	60	396	250g nedēļā

**3.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	37	46	48	84	45	260	240 g nedēļā
Kartupeli	30	0	0	185	20	235	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	217	10	232	45	0	504	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	283	282	183	93	191	1032	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	100	67	48	63	378	250g nedēļā

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

**5.-9.klase**

**1.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	59	57	66	50	43	275	240 g nedēļā
Kartupeli	20	225	25	40	32	342	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	238	263	20	54	20	595	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	226	297	273	284	223	1303	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	81	100	95	100	72	448	250g nedēļā

**2.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	54	49	114	88	60	365	240 g nedēļā
Kartupeli	30	212	36	20	24	322	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	28	260	12	210	10	520	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	256	90	318	194	210	1068	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	86	100	88	68	442	250g nedēļā

**3.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	50	60	56	93	60	319	240 g nedēļā
Kartupeli	40	0	0	215	26	281	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	225	10	232	56	0	523	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	325	328	220	110	240	1223	700 g nedēļā
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	100	86	65	72	423	250g nedēļā

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

**10.-12.klase**

**1.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172 normas
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	67	57	83	75	43	325	240 g nedēļā
Kartupeli	25	225	25	60	32	367	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	244	263	23	54	20	604	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	262	297	295	364	223	1441	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	97	100	114	120	72	503	250g nedēļā

**2.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	66	49	128	88	62	393	240 g nedēļā
Kartupeli	38	212	45	25	30	350	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	31	260	12	210	10	523	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	276	90	324	216	218	1124	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	86	100	88	68	442	250g nedēļā

**3.ned.**

Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā	MK 13.03.2012. noteikumu Nr.172
	Produktu neto svars vienam izglītojamam, g						
Liesa gaļa vai zivs fileja	56	68	64	100	60	348	240 g nedēļā
Kartupeli	50	0	0	245	26	321	225 g nedēļā
Piens, kefīrs, jogurts( u.c. skābpiena produkti)	227	10	232	60	0	529	500 g nedēļā
Dārzeņi un ogas	347	351	238	120	241	1297	700 g nedēļa
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	100	86	65	72	423	250g nedēļā