Komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķini vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-01	*Karkadē tēja*																												
1.	Dzeramais ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
2.	Karkadē tējas lapiņas	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,02
	Kopā:	**200,00**		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,00**	**0,02**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-02	*Kefīrs 2,5%*																												
1.	Kefīrs 2,5%	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	9,00	0,75	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,80	0,02	25,200	5,000	0,06	0,34	0,08	0,00	0,00	0,000	0,080	9,600	0,800	96,00	0,19
	Kopā:	**200,00**		**6,00**	**4,00**	**9,00**	**9,00**	**0,75**	**100,00**	**292,00**	**240,00**	**0,00**	**190,00**	**0,20**	**0,80**	**0,02**	**25,200**	**5,000**	**0,06**	**0,34**	**0,08**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,080**	**9,600**	**0,800**	**96,00**	**0,19**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-03	*Ūdens ar citroniem*																												
1.	Dzeramais ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
2.	Citroni	10,00	5,00	0,02	0,01	0,07	0,07	0,01	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,00	2,55	0,01	0,002	0,000	0,550	0,000	1,65	0,01
	Kopā:	**205,00**		**0,02**	**0,01**	**0,07**	**0,07**	**0,01**	**0,15**	**8,00**	**1,65**	**0,55**	**1,00**	**0,02**	**0,01**	**0,00**	**0,0500**	**0,0200**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**2,55**	**0,01**	**0,002**	**0,000**	**0,550**	**0,000**	**1,65**	**0,01**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-04	*Piparmētru tēja*																												
1.	Dzeramais ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
2.	Piparmētru lapiņas, kaltētas	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,04
	Kopā:	**200,00**		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,000**	**0,00**	**0,04**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-05	*Paniņas 0,5%*																												
1.	Paniņas 0,5%	180,00	180,00	5,76	0,90	7,92	7,92	0,66	81,00	306,00	216,00	21,60	180,00	0,18	0,72	0,00	21,600	4,500	0,05	0,36	0,07	1,80	0,00	6,120	0,000	0,009	0,000	63,00	0,17
	Kopā:	**180,00**		**5,76**	**0,90**	**7,92**	**7,92**	**0,66**	**81,00**	**306,00**	**216,00**	**21,60**	**180,00**	**0,18**	**0,72**	**0,00**	**21,600**	**4,500**	**0,05**	**0,36**	**0,07**	**1,80**	**0,00**	**6,120**	**0,000**	**0,009**	**0,000**	**63,00**	**0,17**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DZ-06	*Ūdens ar dzērvenēm*																												
1.	Dzeramais ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
2.	Dzērvenes	10,00	10,00	0,04	0,01	0,46	0,45	0,04	0,04	6,90	0,97	0,58	0,75	0,01	0,01	0,01	0,100	1,000	0,01	0,01	0,01	2,01	0,09	21,100	0,000	0,200	0,000	3,20	0,02
	Kopā:	**210,00**		**0,04**	**0,01**	**0,46**	**0,45**	**0,04**	**0,04**	**6,90**	**0,97**	**0,58**	**0,75**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**0,1000**	**1,0000**	**0,01**	**0,01**	**0,01**	**2,01**	**0,09**	**21,100**	**0,000**	**0,200**	**0,000**	**3,20**	**0,02**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PZ-01	*Dārzeņu zupa*																												
1.	Selerijas sakne	28,75	23,00	0,30	0,02	0,60	0,58	0,05	12,44	89,70	8,35	1,96	13,34	0,07	0,07	0,02	0,230	2,300	0,02	0,02	0,05	0,48	0,12	0,000	0,000	8,211	0,000	5,06	0,01
2.	Sīpoli	35,29	30,00	0,23	0,02	0,86	0,86	0,07	0,66	39,29	5,90	1,97	39,29	0,09	0,08	0,01	0,180	0,090	0,00	0,00	0,00	1,19	0,02	0,090	0,000	1,680	0,000	5,25	0,04
3.	Burkāni	40,76	32,61	0,18	0,06	1,71	1,65	0,14	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,12	0,00	0,300	0,060	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	3,510	0,000	9,90	0,02
4.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
5	Kiploki	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	0,03	0,03	0,00	12,40	0,36	0,16	3,06	0,03	0,02	0,01	0,054	0,040	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	0,008	0,000	0,080	0,000	2,16	0,01
6.	Kartupeļi	99,29	74,47	1,12	0,07	9,24	0,35	0,77	0,70	238,00	3,92	16,80	31,50	0,49	0,21	0,04	0,560	0,350	0,11	0,01	0,07	4,55	0,06	0,420	0,000	9,660	0,000	44,80	0,02
7.	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**260,00**		**1,98**	**4,18**	**12,73**	**3,46**	**1,06**	**53,64**	**541,42**	**25,42**	**30,81**	**107,51**	**1,04**	**0,49**	**0,07**	**3,824**	**2,841**	**0,19**	**0,05**	**0,15**	**16,01**	**0,72**	**2,083**	**0,000**	**23,141**	**0,000**	**102,53**	**0,12**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PZ-02	*Sēņu zupa ar griķiem*																												
1.	Šampinjoni	39,22	33,33	0,55	0,13	0,15	0,08	0,01	0,85	76,33	0,75	2,63	14,48	0,28	0,18	0,13	0,275	0,325	0,02	0,09	0,05	0,23	0,00	0,000	0,000	6,450	0,000	5,00	0,06
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,44	26,19	3,93	1,31	26,19	0,06	0,05	0,01	0,120	0,060	0,00	0,00	0,00	0,79	0,01	0,000	0,000	1,120	0,000	3,50	0,02
3.	Kartupeļi	42,55	31,91	0,48	0,03	3,96	0,15	0,33	0,30	102,00	1,68	7,20	13,50	0,21	0,09	0,02	0,240	0,150	0,05	0,01	0,03	1,95	0,03	0,000	0,000	4,140	0,000	19,20	0,01
4.	Burkāni	20,38	16,30	0,09	0,03	0,86	0,83	0,07	3,83	59,70	4,44	2,15	6,12	0,08	0,06	0,01	0,150	0,030	0,01	0,01	0,00	0,65	0,06	0,107	0,000	1,755	0,000	4,95	0,01
5.	Griķi	24,00	24,00	2,60	0,40	12,10	0,10	1,01	0,70	92,00	4,50	35,60	64,00	0,75	0,50	0,15	1,000	1,000	0,09	0,03	0,08	0,00	0,05	0,000	0,000	4,900	0,000	65,50	0,01
6.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Dilles	1,20	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Ūdens	130,00	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**250,00**		**3,87**	**0,60**	**17,64**	**1,72**	**1,47**	**44,87**	**356,25**	**15,45**	**48,91**	**124,36**	**1,37**	**0,88**	**0,30**	**4,285**	**1,566**	**0,17**	**0,13**	**0,16**	**3,61**	**0,15**	**0,107**	**0,000**	**18,365**	**0,000**	**98,15**	**0,11**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PZ-03	*Biešu zupa*																												
1.	Cūkgaļas buljons	100,00	100,00	0,30	0,60	3,00	0,10	0,25	353,00	36,60	1,30	2,60	9,20	0,10	1,80	0,05	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	19,00	0,20
2.	Kāposti	41,47	37,97	0,42	0,03	1,71	1,65	0,14	1,82	84,00	13,30	3,50	9,45	0,07	0,05	0,01	0,245	0,268	0,02	0,02	0,05	12,88	0,03	0,002	0,000	26,950	0,000	10,80	0,03
3.	Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	0,10	5,10	79,60	5,92	2,86	8,16	0,10	0,08	0,00	0,200	0,040	0,01	0,01	0,01	0,86	0,08	0,142	0,000	2,340	0,000	6,60	0,01
4.	Bietes	54,35	43,48	0,56	0,04	3,28	3,20	0,27	7,36	130,60	4,48	6,12	13,08	0,12	0,12	0,05	0,400	4,080	0,01	0,02	0,00	0,80	0,04	0,002	0,000	42,840	0,000	18,00	0,02
5.	Kartupeļi	63,83	47,87	0,72	0,05	5,94	0,23	0,50	0,45	153,00	2,52	10,80	20,25	0,32	0,14	0,02	0,360	0,225	0,07	0,01	0,05	2,93	0,04	0,000	0,000	6,210	0,000	28,80	0,02
6.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	0,04	0,35	20,95	3,14	1,05	20,95	0,05	0,04	0,00	0,096	0,048	0,00	0,00	0,00	0,63	0,01	0,000	0,000	0,896	0,000	2,80	0,01
7.	Tomātu mērce	10,77	7,00	0,32	0,04	0,56	0,55	0,05	14,00	25,38	0,79	0,97	2,63	0,03	0,01	0,01	0,896	0,028	0,01	0,00	0,01	2,31	0,07	0,770	0,000	0,560	0,000	4,06	0,02
8.	Melnie pipari	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**250,00**		**2,56**	**0,80**	**16,09**	**7,28**	**1,34**	**382,08**	**530,13**	**31,46**	**27,89**	**83,72**	**0,78**	**2,24**	**0,14**	**2,197**	**4,689**	**0,12**	**0,06**	**0,12**	**20,41**	**0,27**	**0,916**	**0,000**	**79,796**	**0,000**	**90,06**	**0,31**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		

PZ-04	*Ziedkāpostu zupa*																												
1.	Ziedkāposti	63,49	44,44	0,80	0,08	0,96	0,88	0,08	1,36	132,00	11,20	6,40	17,60	0,20	0,10	0,02	0,400	4,000	0,04	0,02	0,06	20,72	0,04	0,360	0,000	24,040	0,000	9,60	0,08
2.	Sīpoli	35,29	30,00	0,23	0,02	0,86	0,86	0,07	0,66	39,29	5,90	1,97	39,29	0,09	0,08	0,01	0,180	0,090	0,00	0,00	0,00	1,19	0,02	0,090	0,000	1,680	0,000	5,25	0,04
3.	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	0,12	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,10	0,00	0,250	0,050	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,925	0,000	8,25	0,02
7.	Brokoļi	31,75	22,22	0,78	0,10	0,32	0,30	0,03	6,25	97,50	7,25	3,50	10,00	0,13	0,10	0,01	0,200	2,000	0,02	0,02	0,02	1,63	0,10	193,525	0,000	15,820	0,000	7,00	0,05
	Kopā:	**220,00**		**1,96**	**4,25**	**3,56**	**3,41**	**0,30**	**48,11**	**430,82**	**31,25**	**21,80**	**87,21**	**0,78**	**0,38**	**0,03**	**3,530**	**6,141**	**0,12**	**0,05**	**0,09**	**32,98**	**0,68**	**195,540**	**0,000**	**44,465**	**0,000**	**65,46**	**0,19**

Rec. Nr.	**Ēdiena nosaukums**	**1 porcijas iznākums, g**		**Uzturvielas, g**				**Maizes vienības**	**Minerālvielas**										**Vitamīni**									**Enerģ. vērtība, kcal**	**Pašizmaksa, EUR ar PVN**
									mg								**µg**		**mg**					**µg**					
	Produkti	**Bruto**	**Neto**	**olbv.**	**tauki**	**ogļh.**	**cukuri**		**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**Zn**	**Cu**	**I**	**Se**	**B_1**	**B_2**	**B_6**	**C**	**E**	**A**	**D**	**Folskābe**	**B_{12}**		
PZ-05	*Svaigu kāpostu zupa ar skābo krējumu*																												
1.	Kāposti	47,47	37,97	0,42	0,03	1,71	1,65	0,14	1,80	82,77	13,11	3,45	9,30	0,06	0,03	0,01	0,330	3,450	0,02	0,02	0,05	8,25	0,03	0,002	0,000	7,230	0,000	10,80	0,03
2.	Burkāni	13,59	10,87	0,06	0,02	0,57	0,55	0,05	2,55	39,80	2,96	1,43	4,08	0,05	0,04	0,00	0,100	0,020	0,01	0,01	0,00	0,43	0,04	0,071	0,000	1,170	0,000	3,30	0,01
3.	Seleriju kāti	8,24	7,00	0,08	0,01	0,08	0,08	0,01	7,48	10,50	3,15	1,05	2,59	0,02	0,01	0,01	0,000	0,028	0,00	0,00	0,01	0,42	0,02	0,017	0,000	1,120	0,000	0,91	0,01
4.	Sīpoli	2,35	2,00	0,02	0,00	0,06	0,06	0,00	0,04	2,62	0,39	0,13	2,62	0,01	0,01	0,00	0,012	0,006	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,000	0,000	0,112	0,000	0,35	0,01
5.	Paprika	18,54	15,38	0,11	0,04	0,54	0,54	0,05	0,42	29,04	1,03	1,63	3,24	0,06	0,01	0,01	0,120	0,024	0,00	0,01	0,06	22,18	0,26	18,504	0,000	6,708	0,000	3,36	0,02
6.	Kartupeļi	42,55	31,91	0,48	0,03	3,96	0,15	0,33	0,30	102,00	1,68	7,20	13,50	0,21	0,09	0,01	0,240	0,150	0,05	0,01	0,03	1,95	0,03	0,000	0,000	4,140	0,000	19,20	0,01
7.	Eļļa	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01
8.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
10.	Skābais krējums 25%	10,00	10,00	0,26	2,50	0,27	0,27	0,02	3,50	10,00	8,40	0,90	6,00	0,03	0,03	0,00	0,700	0,200	0,00	0,01	0,00	0,03	0,00	0,017	0,000	0,000	0,000	24,60	0,02
	Kopā:	**200,00**		**1,42**	**5,63**	**7,18**	**3,29**	**0,60**	**54,85**	**276,77**	**30,88**	**15,83**	**41,40**	**0,44**	**0,22**	**0,04**	**4,002**	**3,879**	**0,08**	**0,05**	**0,16**	**33,34**	**0,74**	**18,671**	**0,000**	**20,480**	**0,000**	**89,04**	**0,12**

Rec. Nr.	**Ēdiena nosaukums**	**1 porcijas iznākums, g**		**Uzturvielas, g**				**Maizes vienības**	**Minerālvielas**										**Vitamīni**									**Enerģ. vērtība, kcal**	**Pašizmaksa, EUR ar PVN**
									mg								**µg**		**mg**					**µg**					
	Produkti	**Bruto**	**Neto**	**olbv.**	**tauki**	**ogļh.**	**cukuri**		**Na**	**K**	**Ca**	**Mg**	**P**	**Fe**	**Zn**	**Cu**	**I**	**Se**	**B_1**	**B_2**	**B_6**	**C**	**E**	**A**	**D**	**Folskābe**	**B_{12}**		
PZ-06	*Citronu zupa ar tītaru*																												
1.	Tītara gaļas zupas izlase (svaiga, atdzesēta)	40,00	40,00	8,94	0,69	0,00	0,00	0,00	15,80	102,32	4,64	7,92	69,76	0,36	1,20	0,05	2,800	11,160	0,03	0,06	0,24	0,00	0,32	5,960	0,040	0,320	0,400	42,60	0,18
2.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3.	Lauru lapas	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,44	26,19	3,93	1,31	26,19	0,06	0,05	0,00	0,120	0,060	0,00	0,00	0,00	0,79	0,01	0,000	0,000	1,120	0,000	3,50	0,02
6.	Seleriju kāti	23,53	20,00	0,22	0,04	0,22	0,22	0,02	21,38	30,00	9,00	3,00	7,40	0,06	0,04	0,02	0,000	0,080	0,01	0,01	0,02	1,20	0,06	0,049	0,000	3,200	0,000	2,60	0,04
7.	Zaļie zirnīši	54,35	21,74	1,12	0,16	1,90	1,06	0,16	0,40	74,00	6,20	8,00	26,00	0,40	0,26	0,06	0,200	0,120	0,05	0,01	0,03	4,00	0,00	6,220	0,000	11,800	0,000	15,00	0,13
8.	Burkāni	16,30	13,04	0,07	0,02	0,68	0,66	0,06	3,06	47,76	3,55	1,72	4,90	0,06	0,05	0,00	0,120	0,024	0,01	0,01	0,00	0,52	0,05	0,085	0,000	1,404	0,000	3,96	0,01
9.	Citrons	20,00	5,00	0,02	0,01	0,07	0,07	0,01	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,00	2,55	0,01	0,002	0,000	0,550	0,000	1,05	0,01
10.	Eļļa	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,02
11.	Skābais krējums 25%	20,00	20,00	0,26	5,40	0,60	0,60	0,05	7,00	20,00	16,80	1,80	12,00	0,06	0,06	0,00	1,400	0,400	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	0,034	0,000	0,000	0,000	50,40	0,04
12.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
13.	Pipari	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**220,00**		**10,78**	**11,33**	**4,04**	**3,18**	**0,34**	**125,74**	**308,34**	**46,07**	**24,36**	**147,39**	**1,02**	**1,66**	**0,15**	**9,690**	**11,865**	**0,10**	**0,11**	**0,29**	**9,12**	**1,04**	**12,449**	**0,040**	**18,394**	**0,400**	**163,31**	**0,44**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-01	*Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu*																												
1.	Ķīnas kāposti	35,00	35,00	0,36	0,03	0,48	0,30	0,04	3,85	15,23	0,14	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,046	0,014	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	4,50	0,00
2.	Svaigi tomāti	41,00	41,00	0,24	0,12	1,40	1,36	0,12	0,90	97,21	3,53	3,40	10,62	0,08	0,04	0,02	0,410	0,205	0,02	0,02	0,03	5,78	0,29	0,027	0,000	4,756	0,000	9,20	0,02
3.	Konservētā kukurūza	44,78	30,00	0,75	0,36	3,15	2,10	0,26	0,87	76,95	0,60	10,53	25,35	0,15	0,18	0,02	0,150	0,120	0,03	0,02	0,06	2,22	0,03	1,770	0,000	8,190	0,000	20,70	0,06
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**100,00**		**1,35**	**0,51**	**5,03**	**3,76**	**0,42**	**44,38**	**189,42**	**4,41**	**13,97**	**36,24**	**0,23**	**0,22**	**0,03**	**3,106**	**0,339**	**0,06**	**0,03**	**0,10**	**8,00**	**0,32**	**1,797**	**0,000**	**12,946**	**0,000**	**34,40**	**0,08**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-02	*Ķīnas kāpostu un gurķu salāti*																												
1.	Ķīnas kāposti	50,00	50,00	0,60	0,05	0,80	0,50	0,07	5,50	21,75	0,20	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,000	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	7,50	0,00
2.	Svaigi gurķi	62,50	50,00	0,35	0,05	0,70	0,70	0,06	1,20	110,90	7,35	4,40	14,65	0,10	0,00	0,01	0,500	0,250	0,02	0,05	0,02	4,00	0,05	0,006	0,000	4,850	0,000	5,50	0,11
3.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**100,00**		**0,95**	**4,10**	**1,50**	**1,20**	**0,13**	**45,46**	**132,69**	**7,70**	**4,44**	**15,01**	**0,10**	**0,00**	**0,01**	**3,000**	**0,270**	**0,02**	**0,05**	**0,02**	**4,00**	**0,52**	**0,086**	**0,000**	**4,850**	**0,000**	**48,36**	**0,12**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-03	*Burkānu salāti ar sezama sēkliņām*																												
1.	Burkāni svaigi	116,25	93,00	0,56	0,19	5,21	5,21	0,43	23,72	370,14	27,53	13,30	37,94	0,47	0,37	0,03	0,930	23,250	0,05	0,06	0,03	4,00	0,37	0,660	0,000	15,252	0,000	30,69	0,07
2.	Sezama sēklas	4,00	4,00	0,98	2,39	0,05	0,05	0,00	1,04	24,12	2,35	17,68	35,84	0,30	0,30	0,06	0,000	3,380	0,06	0,01	0,03	0,00	0,00	0,016	0,000	3,880	0,000	26,20	0,01
3.	Eļļa	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01
	Kopā:	**100,00**		**1,54**	**5,57**	**5,26**	**5,26**	**0,44**	**24,76**	**394,26**	**29,88**	**30,98**	**73,78**	**0,76**	**0,68**	**0,10**	**0,930**	**26,630**	**0,11**	**0,06**	**0,06**	**4,00**	**0,73**	**0,736**	**0,000**	**19,132**	**0,000**	**83,41**	**0,09**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-04	*Biešu salāti ar saulespuķu sēklām un eļļu*																												
1.	Bietes	130,43	104,35	1,34	0,10	7,87	7,68	0,66	17,66	313,44	10,75	14,69	31,39	0,29	0,29	0,11	0,960	9,792	0,02	0,04	0,00	1,92	0,09	0,005	0,000	102,816	0,000	43,20	0,06
2.	Saulespuķu sēklas	5,00	5,00	1,22	2,81	0,14	0,13	0,01	0,05	44,90	4,58	20,95	47,35	0,29	0,35	0,09	0,000	0,770	0,12	0,01	0,04	0,00	2,00	0,125	0,000	3,000	0,000	30,85	0,01
3.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
	Kopā:	**105,00**		**2,56**	**6,90**	**8,01**	**7,81**	**0,67**	**17,71**	**358,34**	**15,33**	**35,64**	**78,74**	**0,57**	**0,64**	**0,20**	**0,960**	**10,562**	**0,13**	**0,05**	**0,04**	**1,92**	**2,56**	**0,210**	**0,000**	**105,816**	**0,000**	**109,41**	**0,08**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-05	*Skābēti kāposti*																													
1.	Skābēti kāposti	100,00	100,00	0,90	0,10	4,70	1,80	0,39	355,00	288,00	48,00	10,00	43,00	0,60	0,10	0,03	1,000	10,000	0,03	0,05	0,21	20,00	0,00	0,000	0,000	0,031	0,000	19,00	0,11
2.	Eļļa	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,01
	Kopā:	**105,00**		**0,90**	**5,10**	**4,70**	**1,80**	**0,39**	**355,00**	**288,00**	**48,00**	**10,00**	**43,00**	**0,60**	**0,10**	**0,03**	**1,000**	**10,000**	**0,03**	**0,05**	**0,21**	**20,00**	**0,60**	**0,100**	**0,000**	**0,031**	**0,000**	**63,20**	**0,12**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-06	*Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu*																													
1.	Sarkanais kāposts	35,00	35,00	0,53	0,04	1,47	1,40	0,12	1,30	94,50	11,20	3,85	10,85	0,07	0,04	0,01	0,350	3,500	0,05	0,02	0,05	16,91	0,03	0,000	0,000	13,650	0,000	10,15	0,00
2.	Burkāni svaigi	31,25	25,00	0,15	0,05	1,40	1,35	0,12	3,83	59,70	4,44	2,15	6,12	0,08	0,10	0,01	0,250	6,250	0,01	0,01	0,01	0,65	0,06	106,635	0,000	4,100	0,000	8,25	0,02
3.	Svaigi gurķi	18,75	15,00	0,11	0,02	0,21	0,21	0,02	0,36	33,27	2,21	1,32	4,40	0,03	0,00	0,00	0,150	0,075	0,01	0,01	0,01	1,20	0,01	0,002	0,000	1,455	0,000	1,65	0,03
4.	Sezama sēklas	3,00	3,00	0,74	1,79	0,04	0,03	0,00	0,78	18,09	1,76	13,26	26,88	0,22	0,23	0,05	0,000	2,535	0,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,012	0,000	2,910	0,000	19,65	0,01
5.	Eļļa	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01
6.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**80,00**		**1,52**	**4,89**	**3,12**	**2,99**	**0,26**	**45,02**	**205,60**	**19,76**	**20,61**	**48,32**	**0,40**	**0,36**	**0,07**	**3,250**	**12,361**	**0,10**	**0,05**	**0,09**	**18,75**	**0,46**	**106,709**	**0,000**	**22,115**	**0,000**	**66,22**	**0,06**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-07	*Rutku salāti ar burkānu un āboliem*																													
1.	Rutks	93,75	75,00	0,98	0,08	3,68	1,42	0,31	18,00	332,00	33,00	6,68	29,00	0,80	0,00	0,03	0,000	0,000	0,03	0,07	0,05	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,75	0,00
2.	Ābols	31,43	22,00	0,04	0,02	1,69	1,67	0,14	0,18	21,82	0,86	0,81	1,72	0,02	0,02	0,01	0,220	0,022	0,00	0,00	0,00	1,14	0,04	0,000	0,000	0,550	0,000	8,14	0,02
3.	Burkāni	18,75	15,00	0,09	0,03	0,84	0,81	0,07	23,72	370,14	27,53	13,30	37,94	0,47	0,06	0,01	0,150	3,750	0,05	0,06	0,00	4,00	0,37	0,660	0,000	2,460	0,000	4,95	0,01
4.	Linsēklas	4,00	4,00	0,88	1,75	0,10	0,06	0,01	1,72	33,36	9,37	15,56	24,52	0,33	0,22	0,00	0,000	0,520	0,07	0,01	0,02	0,02	0,01	0,000	0,000	3,480	0,000	21,48	0,00
5.	Laims	9,52	4,00	0,01	0,00	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
6.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**120,00**		**2,00**	**1,88**	**6,45**	**3,96**	**0,54**	**82,37**	**757,36**	**70,91**	**36,38**	**93,25**	**1,61**	**0,30**	**0,04**	**2,870**	**4,293**	**0,14**	**0,13**	**0,07**	**32,17**	**0,42**	**0,661**	**0,000**	**6,508**	**0,000**	**53,32**	**0,04**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
S-08	*Tomātu-gurķu salāti ar eļļu*																													
1.	Svaigi tomāti	77,55	76,00	0,46	0,23	2,66	2,58	0,22	1,67	180,20	6,54	6,31	19,68	0,15	0,00	0,03	0,760	0,380	0,05	0,03	0,06	10,72	0,53	0,051	0,000	8,816	0,000	17,48	0,04
2.	Svaigi gurķi	25,00	20,00	0,14	0,02	0,28	0,28	0,02	0,48	44,36	2,94	1,76	5,86	0,04	0,00	0,01	0,200	0,100	0,01	0,02	0,01	1,60	0,02	0,002	0,000	1,940	0,000	2,20	0,03
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
4.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
	Kopā:	**100,00**		**0,60**	**4,25**	**2,94**	**2,86**	**0,25**	**40,91**	**224,59**	**9,63**	**8,10**	**25,61**	**0,19**	**0,00**	**0,04**	**3,460**	**0,481**	**0,05**	**0,05**	**0,07**	**12,32**	**1,03**	**0,133**	**0,000**	**10,756**	**0,000**	**55,04**	**0,09**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
M-01	*Rupjmaize*																												
1.	Rupjmaize	30,00	30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	1,19	158,10	87,30	12,90	16,20	59,31	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,05	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	69,90	0,08
	Kopā:	**30,00**		**1,65**	**0,27**	**14,31**	**1,38**	**1,19**	**158,10**	**87,30**	**12,90**	**16,20**	**59,31**	**0,99**	**0,44**	**0,06**	**0,000**	**7,350**	**0,05**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**0,36**	**0,000**	**0,000**	**18,000**	**0,000**	**69,90**	**0,08**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
M-02	*Kliju maize*																												
1.	Kliju maize	30,00	30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	1,25	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02
	Kopā:	**30,00**		**2,58**	**0,75**	**15,00**	**0,30**	**1,25**	**149,10**	**47,40**	**21,90**	**12,30**	**42,00**	**0,90**	**0,34**	**0,07**	**0,000**	**8,190**	**0,12**	**0,08**	**0,02**	**0,00**	**0,16**	**0,000**	**0,000**	**20,700**	**0,000**	**77,10**	**0,02**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
M-03	*Sēklu maize*																												
1.	Sēklu maize	30,00	30,00	2,07	1,56	13,29	2,19	1,11	90,75	50,25	10,14	11,82	38,73	0,39	0,30	0,08	1,950	0,045	0,05	0,03	0,04	0,00	0,27	0,120	0,000	11,670	0,000	79,50	0,05
	Kopā:	**30,00**		**2,07**	**1,56**	**13,29**	**2,19**	**1,11**	**90,75**	**50,25**	**10,14**	**11,82**	**38,73**	**0,39**	**0,30**	**0,08**	**1,950**	**0,045**	**0,05**	**0,03**	**0,04**	**0,00**	**0,27**	**0,120**	**0,000**	**11,670**	**0,000**	**79,50**	**0,05**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Vārīti brūnie rīsi																													
Brūno rīsu putraimi	36,00	36,00	2,10	0,70	21,50	0,10	1,79	2,50	73,50	5,10	30,10	75,90	0,20	0,50	0,00	0,800	4,100	0,06	0,01	0,00	0,00	0,10	0,000	0,000	4,800	0,000	104,00	0,03
Ūdens	76,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**100,00**		**2,10**	**0,70**	**21,50**	**0,10**	**1,79**	**41,26**	**73,54**	**5,25**	**30,13**	**75,97**	**0,20**	**0,50**	**0,00**	**3,300**	**4,101**	**0,06**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**0,10**	**0,000**	**0,000**	**4,800**	**0,000**	**104,00**	**0,03**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Vārīti griķi																													
Griķu putraimi	48,00	48,00	5,20	0,80	24,20	0,20	2,02	1,40	184,00	9,00	71,20	128,00	1,50	1,00	0,62	2,000	2,000	0,18	0,05	0,16	0,00	0,10	0,000	0,000	9,800	0,000	131,00	0,02
Ūdens	72,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**100,00**		**5,20**	**0,80**	**24,20**	**0,20**	**2,02**	**40,16**	**184,04**	**9,15**	**71,23**	**128,07**	**1,50**	**1,00**	**0,62**	**4,500**	**2,001**	**0,18**	**0,05**	**0,16**	**0,00**	**0,10**	**0,000**	**0,000**	**9,800**	**0,000**	**131,00**	**0,02**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Bulgurs ar dārzeņiem																													
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05
Kukurūza, konservēta	44,78	30,00	0,81	0,39	7,29	1,02	0,61	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,02	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	38,40	0,01
Brokoļi	55,56	38,89	1,37	0,18	0,56	0,53	0,05	3,75	58,50	4,35	2,10	6,00	0,08	0,18	0,02	0,350	3,500	0,01	0,01	0,04	0,98	0,06	0,116	0,000	27,685	0,000	12,25	0,13
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Bulgurs	56,00	56,00	3,10	0,20	18,60	0,10	1,55	5,00	68,00	10,00	32,00	40,00	0,96	0,57	0,08	0,000	0,600	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	83,00	0,18
Kopā:	**200,00**		**5,62**	**4,86**	**27,96**	**3,01**	**2,33**	**48,56**	**211,54**	**17,44**	**38,37**	**57,23**	**1,22**	**0,79**	**0,13**	**3,204**	**4,201**	**0,08**	**0,06**	**0,31**	**56,76**	**1,20**	**46,456**	**0,000**	**62,535**	**0,000**	**178,49**	**0,39**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Apcepti dārzeņi																													
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05
Kukurūza, konservētā	44,78	30,00	0,81	0,39	7,29	1,02	0,61	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,02	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	38,40	0,01
Brokoļi	55,56	38,89	1,37	0,18	0,56	0,53	0,05	3,75	58,50	4,35	2,10	6,00	0,08	0,18	0,02	0,350	3,500	0,01	0,01	0,04	0,98	0,06	0,116	0,000	27,685	0,000	12,25	0,13
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Kopā:	**100,00**		**2,52**	**4,66**	**9,36**	**2,91**	**0,78**	**43,56**	**143,54**	**7,44**	**6,37**	**17,23**	**0,26**	**0,22**	**0,05**	**3,204**	**3,601**	**0,02**	**0,04**	**0,23**	**56,76**	**1,20**	**46,456**	**0,000**	**44,535**	**0,000**	**95,49**	**0,21**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Sviesta pupiņas ar ķiplokiem																													
Sviesta pupiņas	96,85	85,23	1,65	0,23	3,83	2,48	0,32	1,58	255,30	38,33	17,55	31,95	0,53	0,30	0,12	0,825	2,025	0,07	0,04	0,08	10,35	0,08	11,625	0,000	44,700	0,000	28,50	0,22
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**80,00**		**1,73**	**4,23**	**3,99**	**2,49**	**0,33**	**40,33**	**261,54**	**38,66**	**17,66**	**33,55**	**0,54**	**0,31**	**0,13**	**3,352**	**2,046**	**0,07**	**0,04**	**0,09**	**10,52**	**0,55**	**11,705**	**0,000**	**44,740**	**0,000**	**64,94**	**0,24**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Dārzeņu sautējums																													
Kartupeļi	70,92	53,19	0,80	0,05	6,60	0,25	0,55	0,50	170,00	2,80	12,00	22,50	0,35	0,15	0,03	0,400	0,250	0,08	0,01	0,05	3,25	0,05	0,000	0,000	6,900	0,000	32,00	0,02
Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	0,10	23,72	370,14	27,53	13,30	37,94	0,47	0,08	0,01	0,200	5,000	0,05	0,06	0,01	4,00	0,37	0,660	0,000	3,280	0,000	6,60	0,01
Sīpoli	14,12	12,00	0,09	0,01	0,34	0,34	0,03	0,26	15,71	2,36	0,79	15,71	0,04	0,03	0,00	0,072	0,036	0,00	0,00	0,00	0,47	0,01	0,000	0,000	0,672	0,000	2,10	0,01
Kabacis	19,14	12,82	0,08	0,05	0,30	0,30	0,03	0,29	42,86	1,79	2,62	5,36	0,10	0,04	0,00	0,120	0,060	0,01	0,00	0,00	1,62	0,00	0,360	0,000	4,330	0,000	2,20	0,03
Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	0,06	0,53	36,30	1,29	2,04	4,05	0,08	0,02	0,01	0,150	0,030	0,00	0,01	0,08	27,72	0,33	23,130	0,000	8,385	0,000	4,20	0,03
Sarkanās lēcas	5,00	5,00	0,76	0,04	1,56	0,08	0,13	1,20	22,00	1,60	2,60	10,00	0,24	0,10	0,00	0,000	0,200	0,01	0,04	0,01	0,00	0,01	0,170	0,000	0,500	0,000	10,10	0,01
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Kopā:	**115,00**		**1,99**	**4,23**	**10,62**	**2,75**	**0,88**	**65,25**	**657,05**	**37,52**	**33,38**	**95,64**	**1,27**	**0,42**	**0,05**	**3,442**	**5,577**	**0,15**	**0,12**	**0,15**	**37,06**	**1,24**	**24,401**	**0,000**	**24,067**	**0,000**	**92,56**	**0,12**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Krāsnī cepti kartupeļi ar papriku un bietēm																													
Kartupeļi	170,21	127,66	2,04	0,12	17,16	0,36	1,43	1,20	408,00	6,72	28,80	54,00	0,84	0,36	0,06	0,960	0,600	0,19	0,02	0,12	7,80	0,11	0,001	0,000	16,560	0,000	84,00	0,04
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05
Ķiploki	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	0,03	0,03	0,00	12,40	0,36	0,16	3,06	0,03	0,02	0,01	0,054	0,040	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	0,000	0,000	0,080	0,000	2,16	0,01
Bietes	40,76	32,61	0,42	0,03	2,46	2,40	0,21	5,52	97,95	3,36	4,59	9,81	0,09	0,09	0,04	0,300	3,060	0,01	0,01	0,00	0,60	0,03	0,002	0,000	32,130	0,000	13,50	0,02
Kaltēti ķiploki	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Provansas garšvielas, bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**185,00**		**2,89**	**4,25**	**21,30**	**4,14**	**1,77**	**46,53**	**590,99**	**13,17**	**37,66**	**75,04**	**1,11**	**0,50**	**0,12**	**4,114**	**3,761**	**0,21**	**0,06**	**0,31**	**64,18**	**1,27**	**46,342**	**0,000**	**65,540**	**0,000**	**143,42**	**0,13**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Krāsnī cepti kartupeļi ar brokoļiem																													
Kartupeļi	113,48	85,11	1,28	0,08	10,56	0,40	0,88	0,80	272,00	4,48	19,20	36,00	0,56	0,24	0,04	0,640	0,400	0,13	0,02	0,08	5,20	0,07	0,000	0,000	11,040	0,000	51,20	0,03
Brokoļi	63,49	44,44	1,56	0,20	0,64	0,60	0,05	5,00	78,00	5,80	2,80	8,00	0,10	0,20	0,02	0,400	4,000	0,01	0,01	0,04	1,30	0,08	0,155	0,000	31,640	0,000	14,00	0,15
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**120,00**		**2,84**	**4,28**	**11,20**	**1,00**	**0,93**	**44,56**	**350,04**	**10,43**	**22,03**	**44,07**	**0,66**	**0,44**	**0,07**	**3,540**	**4,401**	**0,14**	**0,03**	**0,12**	**6,50**	**0,63**	**0,235**	**0,000**	**42,680**	**0,000**	**100,56**	**0,19**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Vārīti griķi																													
Griķu putraimi	57,12	57,12	6,24	0,96	29,04	0,24	2,42	1,68	220,80	10,80	85,44	153,60	1,80	1,20	0,74	2,400	2,400	0,22	0,06	0,19	0,00	0,12	0,000	0,000	11,760	0,000	157,20	0,02
Ūdens	85,20	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**120,00**		**6,24**	**0,96**	**29,04**	**0,24**	**2,42**	**40,44**	**220,84**	**10,95**	**85,47**	**153,67**	**1,80**	**1,20**	**0,74**	**4,900**	**2,401**	**0,22**	**0,06**	**0,19**	**0,00**	**0,12**	**0,000**	**0,000**	**11,760**	**0,000**	**157,20**	**0,02**

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
Vārīti brūnie rīsi																													
Brūno rīsu putraimi	42,84	42,84	2,52	0,84	25,80	0,12	2,15	3,00	88,20	6,12	36,12	91,08	0,24	0,60	0,00	0,960	4,920	0,07	0,01	0,00	0,00	0,12	0,000	0,000	5,760	0,000	124,80	0,09
Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:	**120,00**		**2,52**	**0,84**	**25,80**	**0,12**	**2,15**	**41,76**	**88,24**	**6,27**	**36,15**	**91,15**	**0,24**	**0,60**	**0,00**	**3,460**	**4,921**	**0,07**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**0,12**	**0,000**	**0,000**	**5,760**	**0,000**	**124,80**	**0,09**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-01	*Maltās gaļas bumbiņas ar dārzeņiem*																												
1.	Kabacis	38,27	25,64	0,16	0,10	0,60	0,60	0,05	0,58	85,72	3,58	5,24	10,72	0,20	0,08	0,01	0,240	0,120	0,02	0,00	0,00	3,24	0,00	0,720	0,000	8,660	0,000	4,40	0,06
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,44	26,19	3,93	1,31	26,19	0,06	0,05	0,00	0,120	0,060	0,00	0,00	0,00	0,79	0,01	0,000	0,000	1,120	0,000	3,50	0,02
3.	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	0,08	0,70	48,40	1,72	2,72	5,40	0,10	0,02	0,01	0,200	0,040	0,01	0,02	0,11	36,96	0,44	30,840	0,000	11,180	0,000	5,60	0,05
4.	Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	88,59	73,53	11,50	14,90	0,00	0,00	0,00	46,35	207,15	5,40	14,45	117,85	0,50	0,00	0,05	0,000	0,000	0,27	0,14	0,00	0,00	0,20	2,350	0,250	0,000	0,000	178,50	0,36
5.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,00	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	35,520	0,330	8,745	0,330	20,10	0,03
6.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Rudzu rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01
8.	Malti melnie pipari	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**120,00**		**14,46**	**16,53**	**5,80**	**2,18**	**0,48**	**143,69**	**388,00**	**29,78**	**28,20**	**200,63**	**1,35**	**0,41**	**0,09**	**9,405**	**6,171**	**0,33**	**0,23**	**0,14**	**40,99**	**0,95**	**69,430**	**0,580**	**29,750**	**0,330**	**230,40**	**0,53**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-02	*Cūkgaļas kotletes ar ķirbi*																												
1.	Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	88,59	73,53	11,50	14,90	0,00	0,00	0,00	46,35	207,15	5,40	14,45	117,85	0,50	0,00	0,05	0,000	0,000	0,27	0,14	0,00	0,00	0,20	2,350	0,250	0,000	0,325	178,50	0,36
2.	Ķirbis	95,62	60,24	0,40	0,05	1,00	0,85	0,08	0,50	15,00	7,50	4,50	15,00	0,29	0,00	0,04	0,500	0,000	0,02	0,04	0,03	2,35	0,40	0,144	0,000	11,000	0,000	8,00	0,06
3.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	0,000	0,000	0,02	0,06	0,00	0,00	0,29	35,520	0,330	0,000	0,375	20,10	0,03
4.	Kaltēti ķiploki	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Rudzu rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01
	Kopā:	**120,00**		**14,37**	**16,41**	**4,73**	**0,96**	**0,39**	**142,47**	**242,69**	**28,05**	**23,43**	**173,32**	**1,27**	**0,26**	**0,11**	**3,000**	**1,001**	**0,31**	**0,25**	**0,03**	**2,35**	**0,90**	**38,014**	**0,580**	**11,045**	**0,700**	**224,90**	**0,46**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-03	*Pikantās zivju kotletes*																												
1.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	89,29	68,75	8,94	0,42	0,00	0,00	0,00	30,16	176,80	14,56	10,92	83,20	0,10	0,26	0,00	62,036	15,964	0,03	0,03	0,13	0,00	0,52	0,988	3,640	6,604	0,520	40,04	0,65
2.	Sīpoli	16,47	14,00	0,11	0,01	0,40	0,40	0,03	0,31	18,33	2,75	0,92	18,33	0,04	0,04	0,00	0,084	0,042	0,00	0,00	0,00	0,55	0,01	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02
3.	Olas	12,00	12,00	1,51	1,10	0,04	0,04	0,00	13,25	15,60	6,84	1,56	25,20	0,20	0,17	0,01	0,000	0,000	0,01	0,05	0,00	0,00	0,23	28,416	0,264	0,000	0,000	16,08	0,02
4.	Paprika, malta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Rudzu rīvmaize	8,00	8,00	0,92	0,13	5,89	0,10	0,49	64,48	1,60	10,32	4,00	14,24	0,37	0,08	0,02	0,000	1,600	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,072	0,000	29,28	0,02
6.	Laims	11,90	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
8.	Pētersīļi	3,35	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
10	Garšvielas zivīm, bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
11.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**90,00**		**11,56**	**5,66**	**6,49**	**0,55**	**0,54**	**146,95**	**218,57**	**34,80**	**17,51**	**142,57**	**0,74**	**0,55**	**0,03**	**64,647**	**17,627**	**0,07**	**0,10**	**0,15**	**0,72**	**1,26**	**29,484**	**3,904**	**7,500**	**0,520**	**124,29**	**0,72**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-04	*Vistu aknas ar āboliem krējuma mērcē*																												
1.	Vistu aknas (svaigas, atdzesētas)	102,94	87,50	13,23	2,80	0,49	0,00	0,04	48,30	252,00	4,20	14,70	273,00	5,81	3,15	4,17	2,100	35,700	0,14	1,72	0,69	14,00	0,21	6822,900	0,140	816,620	14,700	80,50	0,20
2.	Āboli	37,65	32,00	0,06	0,03	2,62	2,59	0,22	0,26	31,74	1,25	1,18	2,50	0,03	0,03	0,01	0,320	0,032	0,00	0,00	0,00	1,66	0,06	0,001	0,000	0,800	0,000	12,48	0,02
3.	Sviests 82%	8,00	8,00	0,10	6,50	0,06	0,06	0,01	47,36	1,44	1,92	0,21	2,72	0,02	0,01	0,00	0,240	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	56,504	0,024	0,240	0,000	58,16	0,07
4.	Saldais krējums 35%	10,00	10,00	0,20	3,50	0,30	0,30	0,03	4,65	16,80	22,50	1,05	8,70	0,03	0,03	0,00	1,000	0,190	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,040	0,000	0,680	0,020	35,50	0,02
5.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	0,04	0,35	20,95	3,14	1,05	20,95	0,05	0,04	0,00	0,096	0,048	0,00	0,00	0,00	0,63	0,01	0,000	0,000	0,896	0,000	2,80	0,02
6.	Ķiploki	1,20	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
7.	Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00	0,39	0,08	1,85	0,05	0,15	0,24	15,06	1,92	2,64	6,90	0,13	0,09	0,00	0,150	0,228	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,012	0,000	1,350	0,000	10,32	0,01
8.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**130,00**		**14,18**	**12,93**	**5,95**	**3,47**	**0,50**	**139,91**	**344,23**	**35,26**	**20,94**	**316,37**	**6,07**	**3,36**	**4,19**	**6,433**	**36,259**	**0,16**	**1,75**	**0,70**	**16,47**	**0,43**	**6879,457**	**0,164**	**820,626**	**14,720**	**200,84**	**0,34**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-05	*Zivju kotletes tomātu-kokosriekstu piena mērcē*																												
1.	Sīpoli	11,76	10,00	0,08	0,01	0,29	0,29	0,02	0,22	13,10	1,97	0,66	13,10	0,03	0,03	0,00	0,060	0,030	0,00	0,00	0,00	0,40	0,01	0,000	0,000	0,560	0,000	1,75	0,01
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
3.	Svaiga ingvera sakne	1,18	1,00	0,02	0,01	0,16	0,02	0,01	0,13	4,15	0,16	0,43	0,34	0,01	0,00	0,00	0,000	0,007	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,000	0,000	0,110	0,000	0,82	0,01
4.	Karijs	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	0,06	0,53	36,30	1,29	2,04	4,05	0,08	0,02	0,01	0,150	0,030	0,00	0,01	0,08	27,72	0,33	23,130	0,000	8,385	0,000	4,20	0,03
6.	Tomāti	19,44	19,05	0,07	0,04	0,42	0,41	0,04	0,26	28,45	1,03	1,00	3,11	0,02	0,00	0,01	0,120	0,060	0,01	0,00	0,01	1,69	0,08	0,008	0,000	1,392	0,000	2,76	0,01
7.	Tomāti savā sulā	27,69	18,00	0,11	0,04	0,63	0,61	0,05	0,40	42,68	1,55	1,49	4,66	0,04	0,00	0,01	0,180	0,090	0,01	0,01	0,01	2,54	0,13	0,012	0,000	2,088	0,000	4,14	0,03
8.	Kokosriekstu piens	40,00	40,00	0,80	8,52	1,12	1,12	0,09	5,20	88,00	7,20	18,40	38,40	1,32	0,24	0,12	0,280	0,160	0,01	0,00	0,12	0,40	0,04	0,000	0,000	5,600	0,000	83,60	0,17
9.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
10.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	81,17	62,50	8,60	0,40	0,00	0,00	0,00	29,00	170,00	14,00	10,50	80,00	0,10	0,25	0,00	59,650	15,350	0,03	0,03	0,13	0,00	0,50	0,950	3,500	6,350	0,500	38,50	0,59
11.	Olas	7,00	7,00	0,88	0,64	0,02	0,02	0,00	7,73	9,10	3,99	0,91	14,70	0,12	0,10	0,00	0,000	0,000	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	16,576	0,154	0,000	0,000	9,38	0,01
12.	Rudzu rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01
13.	Pilngraudu kviešu milti	4,00	4,00	0,52	0,10	2,47	0,06	0,21	0,32	20,08	2,56	3,52	9,20	0,17	0,12	0,00	0,200	0,304	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,016	0,000	1,800	0,000	13,76	0,01
14.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**155,00**		**11,86**	**9,88**	**9,62**	**3,27**	**0,80**	**161,60**	**419,13**	**40,68**	**41,59**	**178,13**	**2,13**	**0,81**	**0,17**	**65,667**	**17,052**	**0,10**	**0,10**	**0,37**	**32,97**	**1,28**	**40,692**	**3,654**	**26,370**	**0,500**	**178,29**	**0,89**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-06	*Pildīti kabači ar vistas gaļu*																												
1.	Kabacis	133,95	89,74	0,56	0,35	2,10	2,10	0,18	2,03	300,02	12,53	18,34	37,52	0,70	0,28	0,04	0,840	0,420	0,08	0,01	0,00	11,34	0,00	2,520	0,000	30,310	0,000	15,40	0,21
2.	Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	50,00	50,00	9,44	5,60	0,00	0,00	0,00	27,92	83,72	5,12	7,92	83,72	0,56	0,60	0,01	6,960	6,040	0,02	0,06	0,22	0,00	0,32	14,560	0,320	2,920	0,080	87,60	0,22
3.	Sīpoli	35,29	30,00	0,23	0,02	0,86	0,86	0,07	0,66	39,29	5,90	1,97	39,29	0,09	0,08	0,01	0,180	0,090	0,00	0,00	0,00	1,19	0,02	0,000	0,000	1,680	0,000	5,25	0,04
4.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
5.	Citrona miziņa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Provansas garšvielas bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Malti melnie pipari	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**125,00**		**10,23**	**9,97**	**2,96**	**2,96**	**0,25**	**69,37**	**423,06**	**23,70**	**28,26**	**160,60**	**1,35**	**0,96**	**0,06**	**10,480**	**6,551**	**0,10**	**0,07**	**0,22**	**12,53**	**0,81**	**17,160**	**0,320**	**34,910**	**0,080**	**143,61**	**0,48**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-07	*Liellopa gaļas ragū ar ķirbi un apelsīniem*																												
1.	Liellopa gaļa, kakla karbonāde (svaiga, atdzesēta)	155,56	116,67	11,83	5,88	0,00	0,00	0,00	39,20	175,00	6,30	11,90	98,00	1,47	3,29	0,06	23,730	14,910	0,06	0,08	0,41	0,00	0,35	7,000	0,140	3,430	0,910	100,10	0,84
2.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	0,04	0,35	20,95	3,14	1,05	20,95	0,05	0,04	0,00	0,096	0,048	0,00	0,00	0,00	0,63	0,01	0,000	0,000	0,896	0,000	2,80	0,04
3.	Apelsīns	47,14	33,00	0,13	0,03	2,11	2,11	0,18	0,53	49,50	17,82	4,29	7,59	0,07	0,03	0,01	0,165	0,000	0,03	0,01	0,03	16,83	0,13	0,002	0,000	8,745	0,000	10,89	0,05
4.	Ķirbis	72,67	45,78	0,30	0,04	0,76	0,65	0,06	0,38	11,40	5,70	3,42	11,40	0,22	0,00	0,03	0,380	0,000	0,01	0,03	0,02	1,79	0,30	0,109	0,000	8,360	0,000	6,08	0,05
5.	Ķiploki	0,12	0,10	0,04	0,00	0,08	0,01	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
6.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
8.	Timiāns	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**150,00**		**12,43**	**9,96**	**3,41**	**3,22**	**0,28**	**79,22**	**263,09**	**33,29**	**20,77**	**139,54**	**1,82**	**3,37**	**0,11**	**26,898**	**14,979**	**0,10**	**0,13**	**0,47**	**19,42**	**1,27**	**7,192**	**0,140**	**21,471**	**0,910**	**156,31**	**0,99**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-08	*Vistas kotletes ar kabaci*																												
1.	Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	57,50	57,50	10,86	6,44	0,00	0,00	0,00	32,11	96,28	5,89	9,11	96,28	0,64	0,69	0,02	8,004	6,946	0,02	0,06	0,25	0,00	0,37	16,744	0,368	3,358	0,092	100,74	0,25
2.	Kabacis	57,41	38,46	0,24	0,15	0,90	0,90	0,08	0,87	128,58	5,37	7,86	16,08	0,30	0,12	0,02	0,360	0,180	0,03	0,01	0,00	4,86	0,00	1,080	0,000	12,990	0,000	6,60	0,09
3.	Krievijas siers	7,00	7,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	55,30	7,00	72,80	3,50	40,60	0,08	0,28	0,01	1,540	1,400	0,00	0,01	0,00	0,25	0,00	0,011	0,000	1,274	0,126	44,20	0,05
4.	Sinepes	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
5.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
6.	Olas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,04	0,00	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	0,000	0,000	0,01	0,04	0,00	0,00	0,19	23,680	0,220	0,000	0,000	13,40	0,02
7.	Pilngraudu kviešu milti	10,00	10,00	1,29	0,25	6,17	0,15	0,51	0,80	50,20	6,40	8,80	23,00	0,42	0,30	0,00	0,500	0,760	0,04	0,02	0,01	0,00	0,10	0,040	0,000	4,500	0,000	34,40	0,03
8.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**100,00**		**13,72**	**12,77**	**7,26**	**1,11**	**0,61**	**138,87**	**301,30**	**96,49**	**30,68**	**198,56**	**1,63**	**1,54**	**0,05**	**12,931**	**9,307**	**0,10**	**0,14**	**0,28**	**5,28**	**0,66**	**41,555**	**0,588**	**22,162**	**0,218**	**200,42**	**0,45**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
PPa-09	*Bulgurs ar dārzeņiem un sarkanajām pupiņām*																												
1.	Bulgurs	56,00	56,00	3,10	0,20	18,60	0,10	1,55	5,00	68,00	10,00	32,00	40,00	0,96	0,57	0,08	0,000	0,600	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	83,00	0,18
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,26	15,71	2,36	0,79	15,71	0,04	0,03	0,00	0,072	0,036	0,00	0,00	0,00	0,47	0,01	0,000	0,000	0,672	0,000	3,50	0,02
3.	Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	0,10	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,08	0,01	0,200	0,040	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,340	0,000	6,60	0,01
4.	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	0,08	0,70	48,40	1,72	2,72	5,40	0,10	0,02	0,01	0,200	0,040	0,01	0,02	0,11	36,96	0,44	30,840	0,000	11,180	0,000	5,60	0,05
5.	Konservētās pupiņas	83,33	50,00	4,30	0,25	7,65	0,15	0,64	116,50	200,50	14,00	22,50	70,50	1,45	0,55	0,03	0,000	0,600	0,08	0,03	0,06	0,60	0,05	0,000	0,000	64,500	0,000	58,00	0,08
6.	Cukini	38,27	25,64	0,16	0,10	0,60	0,60	0,05	0,58	85,72	3,58	5,24	10,72	0,20	0,08	0,01	0,240	0,120	0,02	0,00	0,00	3,24	0,00	0,720	0,000	8,660	0,000	4,40	0,06
7.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,00	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
8.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Garšaugi	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
10.	Eļļa	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,02
	Kopā:	**225,00**		**8,09**	**5,67**	**29,62**	**3,44**	**2,47**	**162,88**	**586,57**	**38,74**	**73,26**	**164,18**	**3,12**	**1,34**	**0,13**	**3,239**	**1,457**	**0,22**	**0,09**	**0,27**	**50,89**	**1,14**	**33,145**	**0,000**	**105,392**	**0,000**	**206,38**	**0,42**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DS-01	*Pilngraudu pankūkas ar augļiem*																												
1.	Pilngraudu kviešu milti	7,00	7,00	0,90	0,18	4,32	0,11	0,36	2,64	165,66	21,12	29,04	75,90	1,39	0,99	0,00	1,650	2,508	0,12	0,05	0,04	0,00	0,33	0,132	0,000	14,850	0,000	24,08	0,09
2.	Pilngraudu auzu milti	33,00	33,00	4,16	2,34	21,09	0,30	1,76	0,33	150,81	18,48	52,80	177,21	1,82	1,35	0,00	6,600	3,630	0,11	0,03	0,04	0,00	0,26	0,000	0,000	12,771	0,000	128,70	0,05
3.	Biezpiens 5%	15,00	15,00	2,66	0,75	0,30	0,30	0,03	5,28	14,04	71,88	2,88	22,68	0,04	0,08	0,01	2,280	0,495	0,00	0,03	0,01	0,06	0,00	0,001	0,000	2,055	0,075	18,60	0,05
4.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	0,000	0,000	0,02	0,06	0,00	0,00	0,29	35,520	0,330	0,000	0,000	20,10	0,03
5.	Ūdens	35,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	4,95	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	20,30	0,01
7.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Cepamais pulveris	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
10.	Bumbieri	13,33	10,00	0,03	0,01	0,70	0,70	0,06	0,12	13,20	0,97	0,62	1,14	0,02	0,00	0,01	0,090	0,090	0,00	0,00	0,00	0,53	0,01	0,000	0,000	0,180	0,000	3,80	0,01
11.	Kivi	12,99	10,00	0,08	0,08	0,71	0,68	0,06	0,50	28,97	3,22	1,35	2,69	0,10	0,00	0,00	0,000	0,050	0,00	0,01	0,01	6,70	0,01	0,000	0,000	4,200	0,000	5,20	0,01
	Kopā:	**130,00**		**9,72**	**8,74**	**32,11**	**7,08**	**2,68**	**64,19**	**392,22**	**124,37**	**88,67**	**311,19**	**3,61**	**2,63**	**0,02**	**13,120**	**6,774**	**0,25**	**0,17**	**0,10**	**7,29**	**1,37**	**35,734**	**0,330**	**34,056**	**0,075**	**256,14**	**0,27**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DS-02	*Cepti āboli ar dzērveņēm*																												
1.	Āboli	176,47	150,00	0,30	0,15	12,30	12,15	1,03	1,20	148,80	5,85	5,55	11,70	0,14	0,15	0,05	1,500	0,150	0,02	0,02	0,00	7,80	0,30	0,003	0,000	3,750	0,000	58,50	0,11
2.	Ķirbju sēklas	10,00	10,00	3,50	4,20	0,76	0,08	0,06	1,80	80,70	6,30	53,50	117,40	1,03	0,84	0,12	0,000	0,210	0,02	0,03	0,02	0,19	0,23	1,890	0,000	5,800	0,000	55,70	0,02
3.	Dzērvenes	10,00	10,00	0,04	0,01	0,46	0,45	0,04	0,04	6,90	0,97	0,58	0,75	0,01	0,01	0,01	0,100	1,000	0,01	0,01	0,01	2,01	0,09	0,000	0,000	0,200	0,000	3,20	0,02
4.	Medus	5,00	5,00	0,00	0,00	4,04	4,04	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,250	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	16,50	0,03
5.	Auzu pārslas	15,00	15,00	2,04	1,08	9,00	0,18	0,75	0,15	62,10	7,05	21,30	70,65	0,71	0,54	0,06	3,000	1,800	0,05	0,01	0,02	0,00	0,12	0,000	0,000	6,540	0,000	57,30	0,02
6.	Bezpiedevu jogurts	20,00	20,00	0,74	0,58	0,88	0,48	0,07	8,50	31,00	24,40	2,20	18,00	0,02	0,08	0,00	2,400	0,500	0,01	0,04	0,04	0,20	0,02	4,440	0,020	0,002	0,000	12,00	0,08
	Kopā:	**210,00**		**6,62**	**6,02**	**27,44**	**17,38**	**2,29**	**11,69**	**329,50**	**44,57**	**83,13**	**218,50**	**1,90**	**1,63**	**0,23**	**7,250**	**3,685**	**0,10**	**0,10**	**0,08**	**10,20**	**0,76**	**6,333**	**0,020**	**16,292**	**0,000**	**203,20**	**0,27**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni									Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg					
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DS-03	*Auglu kārtojums ar bezpiedevu jogurtu*																												
1.	Āboli	64,29	45,00	0,09	0,05	3,69	3,65	0,31	0,36	44,64	1,76	1,67	3,51	0,04	0,05	0,01	0,450	0,045	0,00	0,00	0,00	2,34	0,09	0,001	0,000	1,125	0,000	17,55	0,04
2.	Granātāboli	26,79	15,00	0,26	0,18	2,21	2,06	0,18	0,45	35,40	1,50	1,80	5,40	0,05	0,05	0,01	0,000	0,075	0,01	0,01	0,01	1,53	0,09	0,000	0,000	5,700	0,000	12,60	0,05
3.	Persiki	17,24	15,00	0,17	0,03	1,17	1,17	0,10	0,15	30,00	1,20	1,65	3,00	0,08	0,00	0,02	0,150	0,060	0,00	0,01	0,00	0,99	0,15	1,395	0,000	0,450	0,000	6,60	0,03
4.	Bumbieri	60,00	45,00	0,14	0,05	3,15	3,15	0,26	0,54	59,40	4,37	2,79	5,13	0,09	0,00	0,03	0,405	0,405	0,00	0,01	0,01	2,39	0,04	0,001	0,000	0,810	0,000	17,10	0,06
5.	Kokosriekstu skaidiņas	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Citroni	17,78	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
7.	Auzu pārslas	10,00	10,00	1,36	0,72	6,00	0,12	0,50	0,10	41,40	4,70	14,20	47,10	0,47	0,36	0,04	2,000	1,200	0,03	0,01	0,01	0,00	0,08	0,000	0,000	4,360	0,000	38,20	0,01
8.	Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	10,00	10,00	2,56	4,30	1,25	0,62	0,10	0,10	67,00	7,80	18,00	33,00	0,29	0,31	0,04	0,290	0,300	0,09	0,01	0,01	0,00	1,09	0,020	0,000	11,000	0,000	55,10	0,03
9.	Bezpiedevu jogurts	50,00	50,00	1,85	1,45	2,20	1,20	0,18	21,25	77,50	61,00	5,50	45,00	0,05	0,20	0,00	6,000	1,250	0,02	0,09	0,09	0,50	0,05	11,100	0,050	0,006	0,000	30,00	0,20
	Kopā:	**200,00**		**6,42**	**6,77**	**19,67**	**11,96**	**1,64**	**22,95**	**355,34**	**82,32**	**45,61**	**142,14**	**1,06**	**0,96**	**0,16**	**9,295**	**3,335**	**0,16**	**0,15**	**0,14**	**7,75**	**1,59**	**12,517**	**0,050**	**23,451**	**0,000**	**177,15**	**0,43**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DS-04	*Biezpiena plācenīši ar augļiem*																													
1.	Biezpiens, 5%	45,00	45,00	7,61	2,15	0,86	0,86	0,07	15,14	40,25	206,06	8,26	65,02	0,10	0,22	0,02	6,536	1,419	0,01	0,09	0,02	0,17	0,00	0,003	0,000	5,891	0,215	53,32	0,14
2.	Pilngraudu auzu milti	28,00	28,00	3,53	1,99	17,89	0,25	1,49	0,28	127,96	15,68	44,80	150,36	1,54	1,15	0,00	5,600	3,080	0,09	0,03	0,04	0,00	0,22	0,000	0,000	10,836	0,000	109,20	0,04
3.	Olas, svaigas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,03	0,00	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	0,000	0,000	0,01	0,04	0,00	0,00	0,19	23,680	0,220	0,000	0,000	13,40	0,02
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Bumbieri	93,33	70,00	0,21	0,07	4,90	4,90	0,41	0,84	92,40	6,79	4,34	7,98	0,14	0,00	0,05	0,630	0,630	0,01	0,02	0,01	3,71	0,06	0,001	0,000	1,260	0,000	26,60	0,08
6.	Skābais krējums, 25%	20,00	20,00	0,52	5,00	0,54	0,54	0,05	7,00	20,00	16,80	1,80	12,00	0,06	0,06	0,00	1,400	0,400	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	0,034	0,000	0,000	0,000	49,20	0,04
	Kopā:	**170,00**		**13,13**	**10,13**	**24,22**	**6,58**	**2,02**	**73,05**	**293,65**	**251,18**	**60,53**	**256,43**	**2,01**	**1,56**	**0,07**	**16,666**	**5,530**	**0,13**	**0,19**	**0,07**	**3,94**	**0,48**	**23,718**	**0,220**	**17,987**	**0,215**	**251,72**	**0,32**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B_1	B_2	B_6	C	E	A	D	Folskābe	B_{12}		
DS-05	*Biezpiena plātsmaize ar āboliem*																													
1.	Banāni	25,00	15,00	0,18	0,06	2,75	2,03	0,23	0,75	53,76	0,93	4,70	3,74	0,15	0,03	0,02	0,150	0,045	0,01	0,01	0,08	1,50	0,03	0,000	0,000	1,875	0,000	13,20	0,02
2.	Āboli	57,14	40,00	0,08	0,04	3,28	3,24	0,27	0,32	39,68	1,56	1,48	3,12	0,04	0,04	0,01	0,400	0,040	0,00	0,00	0,00	2,08	0,08	0,001	0,000	1,000	0,000	15,60	0,03
3.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,20	4,05	0,45	0,45	0,04	5,25	15,00	12,60	1,35	9,00	0,05	0,05	0,00	1,050	0,300	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,026	0,000	0,000	0,000	37,80	0,03
4.	Olas, svaigas	4,00	4,00	0,50	0,37	0,01	0,01	0,00	4,42	5,20	2,28	0,52	8,40	0,07	0,06	0,00	1,692	1,320	0,00	0,02	0,01	0,00	0,08	9,472	0,088	2,332	0,088	5,36	0,01
5.	Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00	0,39	0,08	1,85	0,05	0,15	0,24	15,06	1,92	2,64	6,90	0,13	0,09	0,00	0,150	0,228	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,012	0,000	1,350	0,000	10,32	0,01
6.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	2,97	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	12,18	0,01
7.	Biezpiens 5%	53,00	53,00	9,38	2,65	1,06	1,06	0,09	159,00	53,00	37,10	4,77	106,00	0,05	0,74	0,00	9,010	6,466	0,02	0,12	0,03	0,00	0,05	11,024	0,053	14,310	0,371	65,72	0,17
8.	Piens 2,5%	7,00	7,00	0,22	0,11	0,35	0,35	0,03	17,50	86,10	42,00	4,90	31,50	0,02	0,03	0,00	0,000	0,210	0,01	0,05	0,00	0,46	0,00	0,009	0,000	0,434	0,028	3,29	0,00
9.	Olas, svaigas	4,00	4,00	0,50	0,37	0,01	0,01	0,00	4,42	5,20	2,28	0,52	8,40	0,07	0,06	0,00	1,692	1,320	0,00	0,02	0,01	0,00	0,08	9,472	0,088	2,332	0,088	5,36	0,01
10.	Pilngraudu auzu milti	5,00	5,00	0,63	0,36	3,20	0,05	0,27	0,05	22,85	2,80	8,00	26,85	0,28	0,21	0,00	1,000	0,550	0,02	0,00	0,01	0,00	0,04	0,000	0,000	1,935	0,000	19,50	0,01
11.	Citroni	15,56	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
14.	Pilngraudu kviešu milti	30,00	30,00	3,87	0,75	18,51	0,45	1,54	2,40	150,60	19,20	26,40	69,00	1,26	0,90	0,00	1,500	2,280	0,11	0,05	0,03	0,00	0,30	0,120	0,000	13,500	0,000	103,20	0,04
15.	Sviests	10,00	10,00	0,12	8,13	0,08	0,08	0,01	59,20	1,80	2,40	0,26	3,40	0,02	0,02	0,00	0,300	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	70,630	0,030	0,300	0,000	72,70	0,08
16.	Olu dzeltenums	3,00	3,00	0,48	0,88	0,01	0,01	0,00	1,59	3,60	4,20	0,41	16,20	0,16	0,16	0,00	3,288	2,910	0,01	0,02	0,01	0,00	0,17	26,154	0,195	4,767	0,207	9,69	0,01
	Kopā:	**195,00**		**16,55**	**17,83**	**34,52**	**10,75**	**2,88**	**255,13**	**451,85**	**129,27**	**55,94**	**292,51**	**2,28**	**2,37**	**0,03**	**20,232**	**15,719**	**0,19**	**0,30**	**0,17**	**4,08**	**1,00**	**126,920**	**0,454**	**44,135**	**0,782**	**373,92**	**0,44**