Komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķini vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi <u>celiakija</u>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
A-01	*Bumbieris*																												
1.	Bumbieris	130,43	120,00	0,36	0,12	8,40	8,40	1,44	158,40	11,64	7,44	13,68	0,24	0,13	0,08	1,080	1,080	0,01	0,04	0,02	6,36	0,11	0,002	0,000	2,160	0,000	45,60	0,12
	Kopā:	**120,00**		**0,36**	**0,12**	**8,40**	**8,40**	**1,44**	**158,40**	**11,64**	**7,44**	**13,68**	**0,24**	**0,13**	**0,08**	**1,080**	**1,080**	**0,01**	**0,04**	**0,02**	**6,36**	**0,11**	**0,002**	**0,000**	**2,160**	**0,000**	**45,60**	**0,12**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
A-02	*Ābols*																												
1.	Ābols	141,18	120,00	0,24	0,12	9,24	9,12	0,96	119,04	4,68	4,44	9,36	0,11	0,12	0,04	1,200	0,120	0,01	0,01	0,00	6,24	0,24	0,000	0,000	3,000	0,000	44,40	0,07
	Kopā:	**120,00**		**0,24**	**0,12**	**9,24**	**9,12**	**0,96**	**119,04**	**4,68**	**4,44**	**9,36**	**0,11**	**0,12**	**0,04**	**1,200**	**0,120**	**0,01**	**0,01**	**0,00**	**6,24**	**0,24**	**0,000**	**0,000**	**3,000**	**0,000**	**44,40**	**0,07**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Ābolu-dzērveņu dzēriens*																											
1.	Āboli	40,00	34,00	0,07	0,03	2,79	2,58	0,27	33,73	1,33	1,26	2,65	0,03	0,03	0,01	0,340	0,034	0,00	0,00	0,00	1,77	0,07	29,10	0,00	0,850	0,000	13,26	0,02
2.	Ingvera sakne	4,71	4,00	0,07	0,03	0,63	0,07	0,52	16,60	0,64	1,72	1,36	0,02	0,01	0,01	0,000	0,028	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,440	0,000	3,28	0,03
3.	Dzērvenes	14,00	14,00	0,06	0,01	0,64	0,63	0,06	9,66	1,36	0,81	1,05	0,01	0,01	0,01	0,140	1,400	0,01	0,01	0,01	2,81	0,13	17,11	0,00	0,280	0,000	4,48	0,02
4.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	3,00	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	0,00	0,00	0,000	0,000	12,00	0,01
5.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**255,00**		**0,20**	**0,08**	**7,06**	**6,28**	**0,85**	**59,99**	**3,32**	**3,79**	**5,06**	**0,07**	**0,06**	**0,03**	**0,480**	**1,462**	**0,01**	**0,01**	**0,02**	**4,78**	**0,21**	**46,210**	**0,000**	**1,570**	**0,000**	**33,02**	**0,07**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Ūdens ar apelsīniem*																											
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	0,000	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.	Apelsīni	35,71	25,00	0,15	0,03	2,23	2,23	0,40	37,50	13,50	3,25	5,75	0,05	0,03	0,01	0,125	0,000	0,02	0,01	0,03	12,75	0,10	1,850	0,000	6,625	0,000	11,50	0,03
	Kopā:	**225,00**		**0,15**	**0,03**	**2,23**	**2,23**	**0,40**	**37,50**	**13,50**	**3,25**	**5,75**	**0,05**	**0,03**	**0,01**	**0,125**	**0,000**	**0,02**	**0,01**	**0,03**	**12,75**	**0,10**	**1,850**	**0,000**	**6,625**	**0,000**	**11,50**	**0,03**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Kefīrs 2,5%*																											
1.	Kefīrs	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	9,00	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**	**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				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	*Smiltsērkšķu dzēriens*																											
1.	Smiltsērkšķi	11,00	11,00	0,17	0,35	0,24	0,23	0,24	17,60	0,51	0,52	2,20	0,01	0,01	0,00	0,000	1,100	0,02	0,01	0,00	15,40	0,33	7,854	0,00	1,100	0,014	6,27	0,04
2.	Ingvera sakne	4,71	4,00	0,07	0,03	0,63	0,07	0,52	16,60	0,64	1,72	1,36	0,02	0,01	0,01	0,000	0,028	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01	0,000	0,00	0,440	0,000	3,28	0,03
3.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	5,00	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	0,00	0,000	0,000	20,00	0,01
4.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00
5.	Kanēlis	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**220,00**		**0,24**	**0,38**	**5,87**	**5,30**	**0,76**	**34,20**	**1,15**	**2,24**	**3,56**	**0,04**	**0,02**	**0,01**	**0,000**	**1,128**	**0,02**	**0,01**	**0,01**	**15,60**	**0,34**	**7,854**	**0,000**	**1,540**	**0,014**	**29,55**	**0,08**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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%	200,00	200,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	70,00	0,19
	Kopā:	**200,00**		**6,40**	**1,00**	**8,80**	**8,80**	**90,00**	**340,00**	**240,00**	**24,00**	**200,00**	**0,20**	**0,80**	**0,02**	**24,000**	**5,000**	**0,06**	**0,40**	**0,08**	**2,00**	**0,00**	**6,800**	**0,000**	**0,010**	**0,000**	**70,00**	**0,19**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Kefīrs ar dzērvenēm*																												
1.	Kefīrs 2,5%	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	0,48	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
2.	Saldētas dzērvenes	15,00	15,00	0,06	0,02	0,69	0,68	0,06	10,35	1,46	0,87	1,13	0,02	0,02	0,01	0,150	1,500	0,01	0,01	0,01	3,02	0,14	31,100	0,000	0,300	0,000	4,80	0,02
	Kopā:	**215,00**		**6,06**	**4,02**	**9,69**	**1,16**	**100,06**	**302,35**	**241,46**	**0,87**	**191,13**	**0,22**	**0,82**	**0,03**	**25,350**	**6,500**	**0,07**	**0,35**	**0,09**	**3,02**	**0,14**	**31,100**	**0,080**	**9,900**	**0,800**	**100,80**	**0,21**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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-07	*Melnā tēja ar citronu*																												
1.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00
2.	Melnā tēja	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,010
3.	Citrons	5,00	5,00	0,03	0,01	0,11	0,11	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	0,015	0,00	0,550	0,000	1,05	0,01
	Kopā:	**205,00**		**0,03**	**0,01**	**0,11**	**0,11**	**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**	**0,015**	**0,000**	**0,550**	**0,000**	**1,05**	**0,02**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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-08	*Paniņas ar avenēm*																												
1.	Paniņas 0.5%	200,00	200,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	70,00	0,19
2.	Saldētas avenes	15,00	15,00	0,18	0,02	1,38	1,28	0,30	33,00	5,25	3,75	5,55	0,17	0,06	0,00	0,150	0,015	0,00	0,00	0,01	3,08	0,14	0,165	0,00	5,655	0,000	6,45	0,02
	Kopā:	**215,00**		**6,58**	**1,02**	**10,18**	**10,08**	**90,30**	**373,00**	**245,25**	**27,75**	**205,55**	**0,37**	**0,86**	**0,02**	**24,150**	**5,015**	**0,06**	**0,40**	**0,09**	**5,08**	**0,14**	**6,965**	**0,000**	**5,665**	**0,000**	**76,45**	**0,21**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Vistas karija zupa*																											
1.	Vistas buljons	30,00	30,00	0,08	0,20	0,10	0,03	152,7	0,88	1,95	0,58	0,63	0,03	0,03	0,00	0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,000	0,025	0,700	0,025	2,50	0,00
2.	Vārīta vistas gaļa	55,00	55,00	12,98	7,50	0,00	0,00	38,39	115,12	7,04	10,89	115,12	0,77	0,83	0,02	9,570	8,305	0,02	0,08	0,30	0,00	0,44	20,020	0,440	4,015	0,110	118,65	0,29
3.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	6,38	99,50	7,40	3,58	10,20	0,13	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
4.	Kokosriekstu piens	64,00	64,00	1,28	13,63	1,79	1,79	8,32	140,80	11,52	29,44	61,44	2,11	0,38	0,19	0,448	0,256	0,01	0,00	0,19	0,64	0,06	0,000	0,000	8,960	0,000	133,76	0,27
5.	Vārīti sīpoli	23,00	23,00	0,35	0,02	1,31	1,31	1,01	60,24	9,04	3,01	60,24	0,14	0,12	0,01	0,276	0,138	0,01	0,00	0,00	1,82	0,02	0,138	0,000	2,576	0,000	8,05	0,06
6.	Seleriju kāti	21,18	18,00	0,20	0,04	0,20	0,20	19,24	27,00	8,10	2,70	6,66	0,05	0,04	0,02	0,198	0,072	0,01	0,01	0,02	1,08	0,05	43,830	0,000	2,880	0,000	2,34	0,04
7.	Rīsi	14,28	14,28	0,64	0,08	8,24	0,04	0,96	14,20	1,52	3,72	12,00	0,12	0,16	0,08	0,560	1,640	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,000	0,000	1,520	0,000	37,20	0,03
8.	Karijs	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	0,000	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	3,53	3,00	0,24	0,02	0,49	0,05	0,00	18,60	0,54	0,24	4,59	0,05	0,03	0,01	0,081	0,060	0,00	0,00	0,04	0,51	0,00	0,012	0,000	0,120	0,000	3,24	0,02
	Kopā:	**230,00**		**15,92**	**21,54**	**13,56**	**4,79**	**227,00**	**476,33**	**47,11**	**54,16**	**270,87**	**3,39**	**1,67**	**0,33**	**11,408**	**10,546**	**0,11**	**0,10**	**0,57**	**13,52**	**0,66**	**65,485**	**0,465**	**23,696**	**0,135**	**313,99**	**0,72**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Biešu zupa ar skābo krējumu*																											
1.	Cūkgaļas buljons	100,00	100,00	0,30	0,60	3,00	0,10	353,00	36,60	1,30	2,60	9,20	0,10	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	19,00	0,20
2.	Kāposti	20,57	16,46	0,18	0,01	0,74	0,72	0,78	35,87	5,68	1,50	4,03	0,03	0,01	0,00	0,143	1,495	0,01	0,01	0,02	3,58	0,01	0,728	0,000	3,133	0,000	4,68	0,01
3.	Burkāni	14,95	11,96	0,07	0,02	0,63	0,61	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,04	0,00	0,110	0,022	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,287	0,000	3,63	0,01
4.	Tomātu pasta	6,00	6,00	0,01	0,01	0,83	0,47	12,00	21,75	0,68	0,83	2,25	0,02	0,02	0,01	0,768	0,048	0,01	0,00	0,01	1,98	0,06	0,660	0,000	0,480	0,000	3,47	0,01
5.	Bietes	85,60	68,48	0,88	0,06	5,17	5,04	11,59	205,70	7,06	9,64	20,60	0,19	0,19	0,08	0,630	6,426	0,01	0,03	0,00	1,26	0,06	0,315	0,000	67,473	0,000	28,35	0,04
6.	Kartupeļi	56,74	42,55	0,54	0,04	5,28	0,20	0,40	136,00	2,24	9,60	18,00	0,28	0,12	0,02	0,320	0,200	0,06	0,01	0,04	2,60	0,04	0,240	0,000	5,520	0,000	25,60	0,01
7.	Ūdens	40,00	40,00	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Skābais krējums 25%	17,00	17,00	0,43	4,25	0,48	0,00	5,95	17,00	14,28	1,53	10,20	0,05	0,05	0,00	1,190	0,340	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,029	0,000	0,000	0,000	42,16	0,02
9.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
11.	Lauru lapas	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	0,000	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**		**2,41**	**4,99**	**16,12**	**7,13**	**423,56**	**614,95**	**38,14**	**35,63**	**84,60**	**1,03**	**0,44**	**0,11**	**5,661**	**8,532**	**0,15**	**0,07**	**0,08**	**18,92**	**0,21**	**3,457**	**0,000**	**77,893**	**0,000**	**126,89**	**0,32**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Saldo kartupeļu zupa*																												
1.	Saldais kartupelis	66,67	50,00	0,75	0,05	7,90	1,97	25,85	158,39	14,10	11,75	22,09	0,28	0,14	0,07	0,940	0,282	0,03	0,02	0,10	0,75	0,14	298,870	0,000	3,619	0,000	38,07	0,04
2.	Sīpoli	28,24	24,00	0,18	0,01	0,68	0,68	0,53	31,43	4,72	1,57	31,43	0,07	0,06	0,00	0,144	0,072	0,00	0,00	0,00	0,95	0,01	0,072	0,000	1,344	0,000	4,20	0,03
3.	Burkāni	72,01	57,61	0,32	0,11	3,02	2,92	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,21	0,00	0,530	0,106	0,05	0,01	0,02	9,45	0,05	1,485	0,000	6,201	0,000	17,49	0,04
4.	Sarkanās lēcas	35,00	35,00	6,61	0,35	13,57	0,70	10,44	191,40	13,92	22,62	87,00	2,09	0,87	0,00	0,000	1,740	0,10	0,35	0,10	0,00	0,09	1,479	0,000	4,350	0,000	87,87	0,09
5.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,00
6.	Ūdens	95,00	95,00	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	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
9.	Timiāns	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	0,000	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:	**260,00**		**7,86**	**6,51**	**25,17**	**6,27**	**115,41**	**543,29**	**39,79**	**45,91**	**160,91**	**2,80**	**1,28**	**0,08**	**6,614**	**2,201**	**0,18**	**0,38**	**0,21**	**11,15**	**0,29**	**301,906**	**0,000**	**15,514**	**0,000**	**200,67**	**0,21**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Dārzeņu biezzupa*																												
1.	Kāposti	47,47	37,97	0,42	0,03	1,71	1,65	1,80	82,77	13,11	3,45	9,30	0,06	0,03	0,00	0,330	3,450	0,02	0,02	0,05	8,25	0,03	1,680	0,00	7,230	0,000	10,80	0,03
2.	Ziedkāposti	23,81	16,67	0,30	0,03	0,36	0,33	0,51	49,50	4,20	2,40	6,60	0,08	0,04	0,01	0,150	1,500	0,02	0,01	0,02	7,77	0,02	0,135	0,00	9,015	0,000	3,60	0,03
3.	Burkāni	23,10	18,48	0,10	0,03	0,97	0,94	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,07	0,00	0,170	0,034	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,00	1,989	0,000	5,61	0,01
4.	Kāļi	81,25	65,00	0,60	0,12	4,45	2,57	3,25	140,40	11,70	6,50	26,65	0,12	0,08	0,02	0,000	0,455	0,05	0,03	0,07	12,22	0,16	0,000	0,00	0,000	0,000	65,00	0,04
5.	Rāceņi	92,50	74,00	0,52	0,06	3,72	2,20	194,62	130,24	24,42	6,66	19,24	0,13	0,00	0,00	0,000	0,000	0,02	0,02	0,00	8,51	0,01	0,000	0,00	0,000	0,000	74,00	0,04
6.	Saldais krējums 35%	16,00	16,00	0,32	5,60	0,48	0,48	7,44	26,88	36,00	1,68	13,92	0,05	0,05	0,00	1,600	0,304	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,064	0,00	1,088	0,032	56,80	0,08
7.	Kartupeļi	32,62	24,47	0,37	0,02	3,04	0,12	0,23	78,20	1,29	5,52	10,35	0,16	0,07	0,01	0,184	0,115	0,04	0,00	0,02	1,50	0,02	0,138	0,00	3,174	0,000	14,72	0,01
8.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
10.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**270,00**		**2,63**	**5,89**	**14,72**	**8,27**	**325,20**	**670,10**	**97,92**	**36,21**	**106,52**	**0,96**	**0,33**	**0,04**	**9,934**	**5,860**	**0,20**	**0,11**	**0,17**	**47,70**	**0,28**	**3,502**	**0,000**	**22,496**	**0,032**	**230,53**	**0,25**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Pupiņu zupa ar skābo krējumu*																											
1.	Vistas buljons	85,00	85,00	0,26	0,68	0,34	0,09	68,76	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	0,09	0,00	0,085	0,085	0,60	0,50	0,01	0,00	0,00	0,000	0,080	2,380	0,085	8,50	0,06
2.	Sīpoli	25,88	22,00	0,17	0,01	0,63	0,63	0,48	28,81	4,32	1,44	28,81	0,07	0,06	0,00	0,132	0,066	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	0,066	0,000	1,232	0,000	3,85	0,03
3.	Burkāni	13,59	10,87	0,06	0,02	0,57	0,55	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,04	0,00	0,100	0,020	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,170	0,000	3,30	0,01
4.	Tomāti savā sulā	41,00	41,00	0,25	0,08	1,44	1,39	15,99	97,21	3,53	3,40	10,62	0,08	0,04	0,03	0,410	0,205	0,02	0,02	0,03	5,78	0,29	12,382	0,000	5,945	0,000	9,43	0,06
5.	Seleriju kāti	7,06	6,00	0,07	0,01	0,07	0,07	6,41	9,00	2,70	0,90	2,22	0,02	0,01	0,01	0,066	0,024	0,00	0,00	0,01	0,36	0,02	14,610	0,000	0,960	0,000	0,78	0,01
6.	Sarkanās pupiņas	88,33	53,00	4,56	0,27	8,11	0,76	123,49	212,53	14,84	23,85	74,73	1,54	0,58	0,03	0,000	0,636	0,08	0,03	0,06	0,64	0,05	0,000	0,000	68,370	0,000	61,48	0,05
7.	Kartupeļi	49,65	37,23	0,56	0,04	4,62	0,18	0,35	119,00	1,96	8,40	15,75	0,25	0,11	0,02	0,280	0,175	0,06	0,01	0,04	2,28	0,03	0,210	0,000	4,830	0,000	22,40	0,01
8.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	44,20	0,00
9.	Ķiploki	4,71	4,00	0,35	0,03	0,72	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	4,80	0,02
10.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,38	3,75	0,42	0,00	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	37,20	0,02
11.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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:	**265,00**		**6,64**	**9,88**	**16,91**	**3,72**	**260,57**	**742,39**	**53,57**	**59,60**	**248,57**	**3,21**	**1,00**	**0,10**	**4,731**	**1,592**	**0,83**	**0,59**	**0,20**	**20,10**	**0,45**	**28,795**	**0,080**	**85,047**	**0,085**	**195,94**	**0,27**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Dārzeņu zupa ar skābo krējumu*																											
1.	Vistas buljons	95,00	95,00	0,29	0,76	0,38	0,10	68,76	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	0,10	0,00	0,095	0,095	0,60	0,50	0,01	0,00	0,00	0,000	0,095	2,660	0,095	9,50	0,06
2.	Kartupeļi	65,25	48,94	0,74	0,05	6,07	0,23	0,46	156,40	2,58	11,04	20,70	0,32	0,14	0,02	0,368	0,230	0,07	0,01	0,05	2,99	0,04	0,276	0,000	6,348	0,000	29,44	0,02
3.	Kāposti	72,78	58,23	0,64	0,05	2,62	2,53	2,76	126,91	20,10	5,29	14,26	0,09	0,05	0,00	0,506	5,290	0,03	0,02	0,08	12,65	0,04	2,576	0,000	11,086	0,000	16,56	0,05
4.	Burkāni	47,55	38,04	0,21	0,07	1,99	1,93	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,14	0,00	0,350	0,070	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	4,095	0,000	11,55	0,03
5.	Sīpoli	16,47	14,00	0,11	0,01	0,40	0,40	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	0,042	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02
6.	Pētersīļi	3,53	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	1,02	23,10	4,05	1,32	2,10	0,09	0,05	0,00	0,180	0,006	0,00	0,01	0,00	6,00	0,11	14,061	0,000	5,100	0,000	0,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	26,52	0,00
8.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,39	3,75	0,41	0,00	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	37,20	0,02
9.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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:	**265,00**		**2,37**	**7,68**	**11,87**	**5,20**	**157,15**	**575,82**	**55,13**	**39,88**	**165,78**	**1,75**	**0,54**	**0,03**	**7,633**	**6,034**	**0,76**	**0,57**	**0,15**	**31,69**	**0,24**	**18,466**	**0,095**	**30,073**	**0,095**	**133,21**	**0,20**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Tomātu-gurķu salāti*																											
1.	Tomāti	77,55	76,00	0,46	0,23	2,66	2,58	1,67	180,20	6,54	6,31	19,68	0,15	0,07	0,03	0,760	0,380	0,05	0,03	0,06	10,72	0,53	50,768	0,000	8,816	0,000	17,48	0,04
2.	Gurķi	25,00	20,00	0,14	0,02	0,28	0,28	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	2,240	0,000	1,940	0,000	2,20	0,04
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00
	Kopā:	**100,00**		**0,60**	**4,25**	**2,94**	**2,86**	**40,91**	**224,59**	**9,63**	**8,10**	**25,61**	**0,19**	**0,07**	**0,04**	**3,460**	**0,481**	**0,05**	**0,05**	**0,07**	**12,32**	**0,55**	**53,008**	**0,000**	**10,756**	**0,000**	**55,04**	**0,08**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Gurķu salāti*																											
1.	Gurķi	112,50	90,00	0,63	0,09	1,26	1,26	2,16	199,62	13,23	7,92	26,37	0,18	0,00	0,02	0,900	0,450	0,04	0,08	0,04	7,20	0,08	10,080	0,000	8,730	0,000	9,90	0,19
2.	Bezpiedevu jogurts	15,00	15,00	0,56	0,44	0,66	0,36	6,38	23,25	18,30	1,65	13,50	0,02	0,06	0,00	1,800	0,375	0,00	0,03	0,03	0,15	0,02	3,330	0,015	0,002	0,000	9,00	0,06
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**105,00**		**1,19**	**0,53**	**1,92**	**1,62**	**47,29**	**222,91**	**31,68**	**9,60**	**39,94**	**0,20**	**0,06**	**0,03**	**5,200**	**0,826**	**0,04**	**0,11**	**0,06**	**7,35**	**0,10**	**13,410**	**0,015**	**8,732**	**0,000**	**18,90**	**0,26**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Rutku salāti*																											
1.	Rutki	91,25	73,00	0,95	0,07	3,58	1,39	18,00	332,00	33,00	6,50	29,00	0,80	0,23	0,03	0,730	0,073	0,03	0,07	0,04	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,25	0,04
2.	Āboli	35,71	25,00	0,06	0,03	2,34	1,90	0,20	24,80	0,98	0,93	1,95	0,02	0,03	0,01	0,250	0,025	0,00	0,00	0,00	1,30	0,05	7,100	0,000	0,625	0,000	11,23	0,02
3.	Burkāni	22,50	18,00	0,14	0,05	1,26	0,97	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,07	0,01	0,180	4,500	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,853	0,000	2,952	0,000	7,43	0,01
4.	Linsēklas	4,00	4,00	0,88	1,75	0,10	0,06	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	14,29	6,00	0,04	0,01	0,63	0,10	0,12	6,12	1,98	0,36	1,08	0,04	0,01	0,00	0,000	0,024	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,120	0,000	0,480	0,000	1,80	0,01
6.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00
7.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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**		**2,07**	**5,91**	**7,90**	**4,42**	**63,13**	**463,98**	**50,51**	**25,81**	**63,56**	**1,27**	**0,55**	**0,05**	**3,660**	**5,143**	**0,11**	**0,09**	**0,07**	**30,80**	**0,13**	**128,073**	**0,000**	**7,555**	**0,000**	**95,55**	**0,09**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Kāpostu salāti*																											
1.	Kāposti	62,50	50,00	0,60	0,05	2,50	2,40	2,60	120,00	19,00	5,00	13,50	0,10	0,07	0,01	0,350	0,384	0,04	0,03	0,08	18,40	0,05	2,750	0,000	38,500	0,000	15,50	0,04
2.	Gurķi	31,25	25,00	0,18	0,03	0,35	0,35	0,60	55,45	3,68	2,20	7,33	0,05	0,00	0,01	0,250	0,125	0,01	0,02	0,01	2,00	0,02	2,800	0,000	2,425	0,000	2,75	0,05
3.	Dilles	4,71	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	0,000	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.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,00
5.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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:	**85,00**		**0,78**	**6,08**	**2,85**	**2,75**	**80,71**	**175,52**	**22,98**	**7,27**	**20,97**	**0,15**	**0,07**	**0,02**	**5,600**	**0,510**	**0,05**	**0,05**	**0,09**	**20,40**	**0,07**	**5,550**	**0,000**	**40,925**	**0,000**	**71,29**	**0,10**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Burkānu-rutku salāti*																											
1.	Rutki	91,25	73,00	0,95	0,07	3,58	1,39	18,00	332,00	33,00	6,50	29,00	0,80	0,23	0,03	0,730	0,073	0,03	0,07	0,04	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,25	0,04
2.	Burkāni	50,00	40,00	0,24	0,08	2,24	2,16	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,16	0,01	0,400	10,000	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,853	0,000	6,560	0,000	13,20	0,03
3.	Dilles	4,71	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	0,000	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.	Bezpiedevu jogurts	18,00	18,00	0,67	0,52	0,79	0,43	7,65	27,90	21,96	1,98	16,20	0,02	0,07	0,00	2,160	0,450	0,01	0,03	0,03	0,18	0,02	3,996	0,018	0,002	0,000	10,80	0,07
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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:	**135,00**		**1,86**	**0,68**	**6,61**	**3,98**	**68,74**	**427,60**	**60,14**	**10,94**	**52,21**	**0,90**	**0,47**	**0,05**	**5,790**	**10,524**	**0,04**	**0,11**	**0,09**	**27,91**	**0,09**	**124,849**	**0,018**	**6,580**	**0,000**	**42,25**	**0,14**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Biešu-ābolu salāti*																											
1.	Bietes	76,53	61,22	0,84	0,06	4,92	4,80	11,04	195,90	6,72	9,18	19,62	0,18	0,18	0,07	0,600	6,120	0,01	0,02	0,00	1,20	0,05	0,300	0,000	64,260	0,000	27,00	0,03
2.	Āboli	57,14	40,00	0,08	0,04	3,08	3,04	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	13,100	0,000	1,000	0,000	14,80	0,03
3.	Seleriju kāti	20,00	17,00	0,19	0,03	0,19	0,19	18,17	25,50	7,65	2,55	6,29	0,05	0,03	0,02	0,187	0,068	0,01	0,01	0,02	1,02	0,05	41,395	0,000	2,720	0,000	2,21	0,04
4.	Eļļa	7,00	7,00	0,00	7,00	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	61,88	0,00
5.	Citrons	13,33	6,00	0,04	0,01	0,13	0,13	0,18	9,60	1,98	0,66	1,20	0,02	0,01	0,00	0,060	0,024	0,00	0,00	0,00	3,06	0,01	0,018	0,000	0,660	0,000	1,98	0,01
	Kopā:	**130,00**		**1,14**	**7,15**	**8,32**	**8,16**	**29,71**	**270,68**	**17,91**	**13,87**	**30,23**	**0,29**	**0,26**	**0,11**	**1,247**	**6,252**	**0,02**	**0,04**	**0,02**	**7,36**	**0,20**	**54,813**	**0,000**	**68,640**	**0,000**	**107,87**	**0,11**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Kāpostu-burkānu salāti*																											
1.	Kāposti	97,50	78,00	0,94	0,08	3,90	3,74	4,06	187,20	29,64	7,80	21,06	0,16	0,11	0,01	0,546	0,598	0,05	0,04	0,12	28,70	0,07	4,290	0,000	60,060	0,000	24,18	0,07
2.	Burkāni	20,00	16,00	0,10	0,03	0,90	0,86	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,06	0,01	0,160	4,000	0,01	0,01	0,00	0,73	0,07	120,853	0,000	2,624	0,000	5,28	0,01
3.	Pētersīļi	5,88	5,00	0,07	0,01	0,06	0,04	1,70	38,50	6,75	2,20	3,50	0,15	0,08	0,00	0,300	0,010	0,00	0,02	0,01	10,00	0,18	23,435	0,000	8,500	0,000	1,35	0,07
4.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,00
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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:	**105,00**		**1,10**	**6,12**	**4,85**	**4,64**	**48,85**	**293,40**	**41,57**	**12,46**	**31,57**	**0,39**	**0,25**	**0,03**	**3,506**	**4,609**	**0,07**	**0,06**	**0,13**	**39,44**	**0,32**	**148,578**	**0,000**	**71,184**	**0,000**	**83,85**	**0,15**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Sarkano kāpostu salāti*																											
1.	Sarkanie kāposti	71,25	57,00	0,86	0,06	2,39	2,28	2,11	153,90	18,24	6,27	17,67	0,11	0,06	0,01	0,570	5,700	0,07	0,03	0,09	27,53	0,05	0,741	0,000	22,230	0,000	16,53	0,05
2.	Burkāni	48,75	39,00	0,23	0,08	2,18	2,11	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,16	0,01	0,390	9,750	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,853	0,000	6,396	0,000	12,87	0,03
3.	Ķirbju sēklas	2,00	2,00	0,70	0,96	0,06	0,03	0,36	16,14	1,26	10,70	23,48	0,21	0,17	0,02	0,000	0,042	0,00	0,01	0,00	0,04	0,05	0,378	0,000	1,160	0,000	11,80	0,00
4.	Ķīnas kāposts	28,24	24,00	0,29	0,02	0,38	0,36	2,64	69,60	7,92	2,30	8,64	0,07	0,05	0,01	0,072	2,400	0,01	0,01	0,03	3,72	0,05	0,312	0,000	12,504	0,000	3,60	0,03
5.	Pētersīļi	3,53	3,00	0,04	0,01	0,03	0,02	1,02	23,10	4,05	1,32	2,10	0,09	0,05	0,00	0,180	0,006	0,00	0,01	0,00	6,00	0,11	14,061	0,000	5,100	0,000	0,81	0,04
6.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	44,20	0,00
7.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**130,00**		**2,12**	**6,13**	**5,05**	**4,80**	**87,98**	**330,47**	**36,80**	**23,09**	**58,97**	**0,57**	**0,47**	**0,06**	**6,212**	**17,899**	**0,10**	**0,06**	**0,14**	**38,02**	**0,32**	**136,345**	**0,000**	**47,390**	**0,000**	**89,81**	**0,16**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Rudzu maize bez glutēna*																											
1.	Rudzu maize bez glutēna	30,00	30,00	1,44	1,53	9,60	0,27	121,20	72,60	8,70	12,60	39,00	1,08	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	59,13	0,16
	Kopā:	**30,00**		**1,44**	**1,53**	**9,60**	**0,27**	**121,20**	**72,60**	**8,70**	**12,60**	**39,00**	**1,08**	**0,44**	**0,06**	**0,000**	**7,350**	**0,05**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**18,000**	**0,000**	**59,13**	**0,16**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Graudu maize bez glutēna*																											
1.	Graudu maize bez glutēna	30,00	30,00	1,08	1,47	12,00	2,10	67,20	33,00	9,45	0,00	29,33	0,30	0,30	0,08	1,950	0,045	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	11,670	0,000	70,50	0,14
	Kopā:	**30,00**		**1,08**	**1,47**	**12,00**	**2,10**	**67,20**	**33,00**	**9,45**	**0,00**	**29,33**	**0,30**	**0,30**	**0,08**	**1,950**	**0,045**	**0,04**	**0,02**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**0,000**	**0,000**	**11,670**	**0,000**	**70,50**	**0,14**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
PPi-01	*Kartupeļu-puķkāpostu biezenis*																											
1.	Kartupeļi	141,84	106,38	1,60	0,10	13,20	0,50	1,00	340,00	5,60	24,00	45,00	0,70	0,30	0,05	0,800	0,500	0,16	0,02	0,10	6,50	0,09	0,600	0,000	13,800	0,000	64,00	0,04
2.	Sviests 82%	10,00	10,00	0,12	8,13	0,08	0,08	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
3.	Piens 2,5%	10,00	10,00	0,32	0,25	0,47	0,47	25,00	123,00	60,00	7,00	45,00	0,03	0,04	0,00	0,000	0,300	0,02	0,07	0,00	0,65	0,00	0,013	0,000	0,620	0,040	5,40	0,01
4.	Puķkāposts	111,11	77,78	1,40	0,14	1,68	1,54	2,38	231,00	19,60	11,20	30,80	0,35	0,18	0,03	0,700	7,000	0,07	0,04	0,11	36,26	0,07	0,630	0,000	42,070	0,000	16,80	0,13
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**190,00**		**3,44**	**8,62**	**15,43**	**2,59**	**203,85**	**695,91**	**88,05**	**42,56**	**124,41**	**1,11**	**0,54**	**0,08**	**9,300**	**7,852**	**0,25**	**0,14**	**0,21**	**43,41**	**0,31**	**71,873**	**0,030**	**56,790**	**0,040**	**158,90**	**0,26**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
PPi-02	*Kartupeļu-burkānu biezenis*																											
1.	Kartupeļi	106,38	79,79	1,20	0,08	9,90	0,38	0,75	255,00	4,20	18,00	33,75	0,53	0,23	0,04	0,600	0,375	0,12	0,02	0,08	4,88	0,07	0,450	0,000	10,350	0,000	48,00	0,03
2.	Piens 2,5 %	18,00	18,00	0,58	0,45	0,85	0,85	45,00	221,40	108,00	12,60	81,00	0,06	0,07	0,00	0,000	0,540	0,04	0,13	0,00	1,18	0,00	0,024	0,000	1,116	0,072	9,72	0,02
3.	Sviests 82%	4,00	4,00	0,05	3,25	0,03	0,03	23,68	0,72	0,96	0,10	1,36	0,01	0,01	0,00	0,120	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	28,252	0,012	0,120	0,000	29,08	0,03
4.	Burkāni	24,46	19,57	0,15	0,05	1,37	0,99	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,07	0,00	0,180	0,036	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,106	0,000	8,07	0,02
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	**115,00**		**1,97**	**3,83**	**12,15**	**2,24**	**186,78**	**639,23**	**120,36**	**40,70**	**136,57**	**0,96**	**0,38**	**0,04**	**8,400**	**0,973**	**0,21**	**0,16**	**0,08**	**15,50**	**0,17**	**30,211**	**0,012**	**13,692**	**0,072**	**94,87**	**0,10**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
PPi-03	*Kartupeļu-spinātu biezenis*																											
1.	Kartupeļi	136,17	102,13	1,54	0,10	12,67	0,48	0,96	326,40	5,38	23,04	43,20	0,67	0,29	0,05	0,768	0,480	0,15	0,02	0,10	6,24	0,09	0,576	0,000	13,248	0,000	61,44	0,03
2.	Sviests 82%	5,00	5,00	0,06	4,07	0,04	0,04	29,60	0,90	1,20	0,13	1,70	0,01	0,01	0,00	0,150	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	35,315	0,015	0,150	0,000	36,35	0,04
3.	Piens 2,5%	23,00	23,00	0,74	0,58	1,08	1,08	57,50	282,90	138,00	16,10	103,50	0,08	0,09	0,00	0,000	0,690	0,05	0,17	0,00	1,50	0,00	0,031	0,000	1,426	0,092	12,42	0,03
4.	Spināti	69,33	52,00	0,55	0,16	0,05	0,03	5,46	161,20	23,14	13,52	8,84	0,47	0,13	0,00	0,260	2,600	0,03	0,06	0,06	15,60	0,31	71,552	0,000	50,440	0,000	4,68	0,38
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	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**		**2,88**	**4,89**	**13,85**	**1,63**	**209,79**	**771,51**	**168,17**	**52,89**	**157,45**	**1,23**	**0,52**	**0,05**	**8,678**	**3,797**	**0,23**	**0,25**	**0,15**	**23,34**	**0,47**	**107,474**	**0,015**	**65,264**	**0,092**	**114,89**	**0,49**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
PPi-04	*Vārīti griķi*																											
1.	Griķu putraimi	47,60	47,60	5,20	0,80	24,20	0,20	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	129,52	0,02
2.	Ūdens	71,00	71,00	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.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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**	**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**	**129,52**	**0,02**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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}		
PPi-05	*Krāsnī cepti kartupeļi*																											
1.	Kartupeļi	113,48	85,11	1,36	0,08	11,44	0,48	0,80	272,00	4,48	19,20	36,00	0,56	0,32	0,00	0,800	0,640	0,13	0,02	0,12	5,20	0,07	0,480	0,000	17,280	0,000	56,00	0,03
2.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00
3.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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:	**84,00**		**1,36**	**4,08**	**11,44**	**0,48**	**78,31**	**272,07**	**4,78**	**19,27**	**36,14**	**0,56**	**0,32**	**0,00**	**5,800**	**0,641**	**0,13**	**0,02**	**0,12**	**5,20**	**0,07**	**0,480**	**0,000**	**17,280**	**0,000**	**91,36**	**0,03**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Cepta pangasijas fileja*																											
1.	Pangasijas fileja (svaiga, atdzesēta)	125,00	112,50	13,86	1,17	0,00	0,00	25,38	349,38	5,31	27,54	254,16	0,18	0,90	0,00	2,160	13,410	0,02	0,03	0,23	0,00	1,53	6,120	8,460	4,770	0,360	66,60	0,41
2.	Kukurūzas rīvmaize	23,00	23,00	1,52	0,23	19,09	0,12	0,69	37,26	1,15	9,20	19,32	0,25	0,09	0,03	0,138	0,736	0,03	0,01	0,08	0,00	0,02	2,461	0,000	4,600	0,000	85,79	0,02
3.	Eļļa	8,00	8,00	0,00	8,00	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	70,72	0,03
4.	Olas	14,00	14,00	1,76	1,29	0,04	0,04	15,46	18,20	7,98	1,82	29,40	0,24	0,20	0,00	5,922	4,620	0,02	0,05	0,02	0,00	0,27	33,152	0,308	8,162	0,308	18,76	0,03
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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.	Citronpipari	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**120,00**		**17,14**	**10,69**	**19,13**	**0,16**	**80,28**	**404,88**	**14,59**	**38,59**	**302,95**	**0,67**	**1,19**	**0,03**	**10,720**	**18,767**	**0,07**	**0,09**	**0,33**	**0,00**	**1,82**	**41,733**	**8,768**	**17,532**	**0,668**	**241,87**	**0,50**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Griķoto ar sēnēm*																											
1.	Griķi	52,96	52,96	5,72	0,88	26,62	0,22	1,54	202,40	9,90	78,32	140,80	1,65	1,10	0,68	2,200	2,200	0,20	0,06	0,18	0,00	0,11	0,000	0,000	10,780	0,000	144,10	0,02
2.	Šampinjoni	83,33	75,00	0,63	0,06	0,09	0,03	0,96	109,20	0,57	3,00	29,40	0,12	0,00	0,00	0,000	0,000	0,03	0,13	0,00	0,39	0,00	0,000	0,060	0,000	0,000	4,50	0,12
3.	Paprika	63,33	52,56	0,37	0,16	1,72	1,72	1,44	99,22	3,53	5,58	11,07	0,21	0,04	0,02	0,410	0,082	0,01	0,03	0,22	75,77	0,90	99,958	0,000	22,919	0,000	11,48	0,09
4.	Cukini	86,11	57,69	0,32	0,18	1,13	1,13	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,14	0,00	0,450	0,225	0,05	0,01	0,05	9,45	0,05	1,485	0,000	23,400	0,000	8,10	0,00
5.	Sīpoli	82,35	70,00	0,42	0,04	1,68	1,68	1,54	91,67	13,76	4,59	91,67	0,21	0,18	0,01	0,420	0,210	0,01	0,01	0,00	2,77	0,04	0,210	0,000	3,920	0,000	10,15	0,04
6.	Tomāti savā sulā	46,15	30,00	0,18	0,06	1,05	1,02	11,70	71,13	2,58	2,49	7,77	0,06	0,03	0,02	0,300	0,150	0,02	0,01	0,02	4,23	0,21	9,060	0,000	4,350	0,000	6,90	0,05
7.	Ūdens	79,00	79,00	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	0,000	0,00	0,00
8.	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	0,00	0,00	0,00	0,000	35,36	0,01
9.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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:	**295,00**		**7,63**	**5,38**	**32,29**	**5,80**	**57,01**	**735,65**	**37,23**	**103,90**	**301,03**	**2,61**	**1,48**	**0,74**	**6,280**	**2,868**	**0,32**	**0,24**	**0,47**	**92,60**	**1,30**	**110,713**	**0,060**	**65,369**	**0,000**	**220,59**	**0,34**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Polenta ar tomātiem un sieru*																											
1.	Dārzeņu buljons	150,00	150,00	1,05	0,15	6,00	6,00	200,31	147,64	23,26	4,06	36,01	0,33	0,30	0,00	0,200	0,060	0,03	0,03	0,03	6,30	0,10	11,400	0,000	0,000	0,000	26,70	0,06
2.	Kukurūzas putraimi	40,00	40,00	3,52	0,44	29,60	0,60	76,76	7,08	1,68	1,80	3,76	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,400	0,000	0,000	0,000	140,00	0,04
3.	Sviests 82%	7,00	7,00	0,08	5,69	0,06	0,06	41,44	1,26	1,68	0,18	2,38	0,01	0,01	0,00	0,210	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	49,441	0,021	0,210	0,000	50,89	0,06
4.	Tomāti	63,17	61,90	0,23	0,12	1,37	1,33	0,86	92,47	3,35	3,24	10,10	0,08	0,04	0,02	0,390	0,195	0,02	0,02	0,03	5,50	0,27	26,052	0,000	4,524	0,000	8,97	0,03
5.	Krievijas siers	29,00	29,00	8,09	8,24	0,00	0,00	229,10	29,00	301,60	14,50	168,20	0,35	1,16	0,02	6,380	5,800	0,01	0,06	0,02	1,02	0,00	0,046	0,000	5,278	0,522	101,75	0,21
6.	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	0,000	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.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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:	**270,00**		**12,98**	**14,63**	**37,02**	**7,98**	**587,22**	**277,48**	**331,72**	**23,81**	**220,52**	**0,81**	**1,51**	**0,04**	**9,680**	**6,091**	**0,07**	**0,11**	**0,08**	**12,82**	**0,51**	**87,339**	**0,021**	**10,012**	**0,522**	**328,31**	**0,41**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Vistas gaļas bumbiņas dārzeņu mērcē*																											
1.	Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	78,75	78,75	16,86	3,42	0,00	0,00	394,27	457,66	6,59	18,66	156,58	0,56	1,68	0,00	28,927	20,155	0,06	0,21	0,24	0,00	0,62	18,600	0,435	10,264	0,684	98,29	0,34
2.	Olas	6,00	6,00	0,76	0,55	0,02	0,02	6,62	7,80	3,42	0,78	12,60	0,10	0,08	0,00	2,538	1,980	0,01	0,02	0,01	0,00	0,11	14,208	0,132	3,498	0,132	8,04	0,01
3.	Auzu pārslas (bez glutēna)	14,00	14,00	1,90	1,01	8,40	0,17	0,14	57,96	6,58	19,88	65,94	0,66	0,50	0,05	2,800	1,680	0,05	0,01	0,02	0,00	0,11	0,000	0,000	6,104	0,000	53,48	0,01
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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.	Ķiploku pulveris	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	0,000	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.	Tomāti	14,58	14,29	0,05	0,03	0,32	0,31	0,20	21,34	0,77	0,75	2,33	0,02	0,01	0,00	0,090	0,045	0,01	0,00	0,01	1,27	0,06	6,012	0,000	1,044	0,000	2,07	0,01
7.	Baklažāni	75,08	67,57	0,25	0,10	1,55	1,45	1,00	108,50	3,50	7,00	11,00	0,15	0,00	0,04	0,000	0,000	0,02	0,02	0,05	2,50	0,05	1,300	0,000	9,000	0,000	11,00	0,01
8.	Paprika	33,98	28,21	0,20	0,09	0,92	0,92	0,77	53,24	1,89	2,99	5,94	0,11	0,02	0,01	0,220	0,044	0,01	0,02	0,12	40,66	0,48	53,636	0,000	12,298	0,000	6,16	0,05
9.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,02
10.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	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
11.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**170,00**		**20,02**	**11,20**	**11,21**	**2,87**	**480,52**	**706,57**	**23,06**	**50,13**	**254,53**	**1,60**	**2,30**	**0,11**	**39,575**	**23,905**	**0,15**	**0,28**	**0,45**	**44,43**	**1,45**	**93,756**	**0,567**	**42,208**	**0,816**	**232,08**	**0,46**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Liellopu gaļa dārzeņu mērcē*																												
1.	Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	133,33	100,00	10,14	5,04	0,00	0,00	33,60	150,00	5,40	10,20	84,00	1,26	2,82	0,05	20,340	12,780	0,05	0,07	0,35	0,00	0,30	6,000	0,120	2,940	0,780	85,80	0,72
2.	Tomāti	21,06	20,63	0,08	0,04	0,46	0,44	0,29	30,82	1,12	1,08	3,37	0,03	0,01	0,01	0,130	0,065	0,01	0,01	0,01	1,83	0,09	8,684	0,000	1,508	0,000	2,99	0,01
3.	Sīpoli	44,71	38,00	0,29	0,02	1,08	1,08	0,84	49,76	7,47	2,49	49,76	0,11	0,10	0,01	0,228	0,114	0,01	0,00	0,00	1,50	0,02	0,114	0,000	2,128	0,000	11,01	0,02
4.	Paprika	89,59	74,36	0,52	0,23	2,44	2,44	2,03	140,36	4,99	7,89	15,66	0,29	0,06	0,03	0,580	0,116	0,02	0,05	0,31	107,18	1,28	141,404	0,000	32,422	0,000	16,24	0,13
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6.	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	0,000	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.	Ūdens	50,00	50,00	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**		**11,03**	**5,33**	**3,97**	**3,96**	**153,02**	**371,06**	**19,42**	**21,76**	**153,00**	**1,69**	**2,99**	**0,09**	**28,778**	**13,077**	**0,08**	**0,13**	**0,67**	**110,52**	**1,69**	**156,202**	**0,120**	**38,998**	**0,780**	**116,05**	**0,89**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Dārzeņu-vistas gaļas bumbiņas*																												
1.	Vistas gaļa (svaiga, atdzesēta)	77,00	77,00	16,48	3,35	0,00	0,00	390,42	453,19	6,53	18,48	155,05	0,55	1,66	0,00	28,644	19,958	0,06	0,21	0,24	0,00	0,62	18,418	0,431	10,164	0,678	96,11	0,34
2.	Burkāni	25,82	20,65	0,11	0,04	1,06	0,99	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,07	0,00	0,180	0,036	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,106	0,000	8,52	0,02
3.	Ķiploki	4,71	4,00	0,35	0,03	0,72	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	4,80	0,02
4.	Seleriju kāti	12,94	11,00	0,12	0,02	0,12	0,12	11,76	16,50	4,95	1,65	4,07	0,03	0,02	0,01	0,121	0,044	0,00	0,00	0,01	0,66	0,03	26,785	0,000	1,760	0,000	1,43	0,02
5.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,02
6.	Kaltēts baziliks	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	0,000	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.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
	Kopā:	**100,00**		**17,07**	**9,43**	**1,91**	**1,18**	**519,53**	**656,60**	**19,40**	**30,45**	**185,70**	**1,01**	**1,79**	**0,02**	**36,553**	**20,120**	**0,12**	**0,22**	**0,31**	**10,79**	**0,70**	**46,704**	**0,431**	**14,190**	**0,678**	**163,90**	**0,44**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Mencas fileja dārzeņu mērcē*																											
1.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	121,75	93,75	12,90	0,60	0,00	0,00	43,50	255,00	21,00	15,75	120,00	0,15	0,38	0,00	89,475	23,025	0,04	0,04	0,19	0,00	0,75	1,425	5,250	9,525	0,750	57,75	0,89
2.	Ķiploki	2,35	2,00	0,18	0,01	0,36	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	2,39	0,01
3.	Paprika	86,50	71,79	0,50	0,22	2,35	2,35	1,96	135,52	4,82	7,62	15,12	0,28	0,06	0,03	0,560	0,112	0,02	0,04	0,30	103,49	1,23	136,528	0,000	31,304	0,000	15,68	0,13
4.	Sīpoli	77,65	66,00	0,50	0,03	1,88	1,88	1,45	86,43	12,97	4,32	86,43	0,20	0,17	0,01	0,396	0,198	0,01	0,01	0,00	2,61	0,03	0,198	0,000	3,696	0,000	19,13	0,03
5.	Tomāti savā sulā	123,08	80,00	0,48	0,16	2,80	2,72	31,20	189,68	6,88	6,64	20,72	0,16	0,08	0,06	0,800	0,400	0,05	0,03	0,06	11,28	0,56	24,160	0,000	11,600	0,000	18,40	0,12
6.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
7.	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	0,000	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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	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:	**250,00**		**14,56**	**5,02**	**7,39**	**6,98**	**155,63**	**679,10**	**46,33**	**34,56**	**245,47**	**0,82**	**0,69**	**0,11**	**96,285**	**23,776**	**0,11**	**0,12**	**0,58**	**117,72**	**2,58**	**162,319**	**5,250**	**56,205**	**0,750**	**148,71**	**1,19**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Cūkgaļas plovs*																											
1.	Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	77,96	64,71	12,43	4,30	0,00	0,00	39,86	178,15	4,64	12,43	101,35	0,43	1,55	0,04	0,430	2,967	0,23	0,12	0,14	0,00	0,17	2,021	0,215	0,645	0,280	88,58	0,32
2.	Sīpoli	44,71	38,00	0,46	0,04	1,08	1,08	0,84	49,76	7,47	2,49	49,76	0,11	0,10	0,01	0,228	0,114	0,01	0,00	0,00	1,50	0,02	0,114	0,000	2,128	0,000	11,01	0,02
3.	Burkāni	32,61	26,09	0,20	0,07	1,83	1,32	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,10	0,00	0,240	0,048	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,808	0,000	10,76	0,02
4.	Tomāti	37,25	36,51	0,14	0,07	0,80	0,78	0,51	54,53	1,98	1,91	5,96	0,05	0,02	0,01	0,230	0,115	0,01	0,01	0,02	3,24	0,16	15,364	0,000	2,668	0,000	5,29	0,02
5.	Paprika	21,62	17,95	0,13	0,06	0,59	0,59	0,49	33,88	1,20	1,90	3,78	0,07	0,01	0,01	0,140	0,028	0,00	0,01	0,08	25,87	0,31	34,132	0,000	7,826	0,000	3,92	0,03
6.	Brūnie rīsi	33,92	33,92	2,00	0,67	20,43	0,10	2,38	69,83	4,85	28,60	72,11	0,19	0,48	0,00	0,760	3,895	0,06	0,01	0,00	0,00	0,10	0,000	0,000	4,560	0,000	98,80	0,07
7.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	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	53,04	0,02
8.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
10.	Ūdens	71,00	71,00	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:	**225,00**		**15,34**	**11,19**	**24,73**	**3,87**	**161,42**	**548,26**	**27,34**	**57,32**	**253,41**	**1,21**	**2,25**	**0,07**	**9,528**	**7,169**	**0,36**	**0,16**	**0,24**	**40,07**	**0,80**	**53,116**	**0,215**	**20,635**	**0,280**	**271,40**	**0,50**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Augļu salāti ar bezpiedevu jogurtu*																											
1.	Āboli	24,71	21,00	0,04	0,02	1,72	1,60	0,17	20,83	0,82	0,78	1,64	0,02	0,02	0,01	0,210	0,021	0,00	0,00	0,00	1,09	0,04	20,300	0,000	0,525	0,000	8,19	0,01
2.	Bumbieri	22,83	21,00	0,06	0,02	1,47	1,47	0,25	27,72	2,04	1,30	2,39	0,04	0,02	0,01	0,189	0,189	0,00	0,01	0,00	1,11	0,02	0,294	0,000	0,378	0,000	7,98	0,02
3.	Apelsīni	85,71	60,00	0,36	0,06	5,34	5,34	0,96	90,00	32,40	7,80	13,80	0,12	0,06	0,02	0,300	0,000	0,05	0,02	0,06	30,60	0,24	4,440	0,000	15,900	0,000	27,60	0,09
4.	Kivi	28,57	22,00	0,18	0,18	1,56	1,50	1,10	63,73	7,08	2,97	5,92	0,22	0,00	0,00	0,000	0,110	0,00	0,01	0,03	14,74	0,02	0,814	0,000	9,240	0,000	11,44	0,03
5.	Banāni	150,00	90,00	1,08	0,36	16,47	12,15	4,50	322,56	5,58	28,17	22,41	0,90	0,18	0,10	0,900	0,270	0,04	0,05	0,45	9,00	0,18	1,530	0,000	11,250	0,000	79,20	0,09
6.	Bezpiedevu jogurts	16,00	16,00	0,59	0,46	0,70	0,38	6,80	24,80	19,52	1,76	14,40	0,02	0,06	0,00	1,920	0,400	0,00	0,03	0,03	0,16	0,02	3,552	0,016	0,002	0,000	9,60	0,06
	Kopā:	**230,00**		**2,31**	**1,10**	**27,26**	**22,44**	**13,78**	**549,65**	**67,44**	**42,78**	**60,56**	**1,32**	**0,35**	**0,14**	**3,519**	**0,990**	**0,10**	**0,13**	**0,57**	**56,71**	**0,52**	**30,930**	**0,016**	**37,295**	**0,000**	**144,01**	**0,31**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Rīsu pudiņš ar dzērveņu mērci*																											
1.	Piens 2,5%	150,00	150,00	4,80	3,75	7,05	77,05	375,00	1845,0	900,00	105,00	675,00	0,50	0,60	0,00	0,000	4,500	0,30	1,1000	0,00	9,80	0,00	0,200	0,000	9,300	0,600	81,00	0,15
2.	Rīsi	17,00	17,00	0,27	0,03	3,50	0,02	0,41	6,04	0,65	1,58	5,10	0,05	0,07	0,03	0,238	0,697	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,646	0,000	15,81	0,03
3.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	3,00	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	12,00	0,01
4.	Laims	5,38	5,00	0,04	0,01	0,53	0,09	0,10	5,10	1,65	0,30	0,90	0,03	0,01	0,00	0,000	0,020	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00	0,100	0,000	0,400	0,000	1,50	0,01
5.	Saldētas dzērvenes	25,00	25,00	0,10	0,03	1,15	1,13	0,10	17,25	2,43	1,45	1,88	0,03	0,03	0,02	0,250	2,500	0,01	0,02	0,02	5,03	0,23	22,200	0,000	0,500	0,000	8,00	0,04
6.	Dzērveņu sula	17,00	17,00	0,01	0,17	1,00	1,00	0,07	11,73	1,65	0,99	1,28	0,02	0,02	0,01	0,000	0,100	0,01	0,01	0,01	3,42	0,15	10,100	0,000	0,240	0,000	6,87	0,01
7.	Bumbieri	33,33	25,00	0,08	0,03	1,75	1,75	0,30	33,00	2,43	1,55	2,85	0,05	0,03	0,02	0,225	0,225	0,00	0,01	0,01	1,33	0,02	0,350	0,000	0,450	0,000	9,50	0,03
8.	Ingvera sakne	3,53	3,00	0,05	0,02	0,47	0,05	0,39	12,45	0,48	1,29	1,02	0,02	0,01	0,01	0,000	0,021	0,00	0,00	0,01	0,15	0,01	0,000	0,000	0,330	0,000	2,46	0,02
9.	Ūdens	10,00	10,00	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:	**255,00**		**5,35**	**4,04**	**18,45**	**84,08**	**376,37**	**1930,57**	**909,28**	**112,16**	**688,02**	**0,69**	**0,76**	**0,09**	**0,713**	**8,063**	**0,33**	**1,14**	**0,04**	**21,17**	**0,41**	**32,950**	**0,000**	**11,866**	**0,600**	**137,14**	**0,30**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Kirbja deserts*																											
1.	Ķirbis	214,19	134,94	0,78	0,08	5,49	2,35	1,12	33,60	16,80	10,08	33,60	0,64	0,22	0,09	1,120	0,000	0,03	0,09	0,06	5,26	0,90	322,560	0,000	24,640	0,000	22,40	0,14
2.	Ūdens	30,00	30,00	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
3.	Saldais krējums 35%	56,00	56,00	1,12	19,60	1,68	1,68	26,04	94,08	126,00	5,88	48,72	0,17	0,17	0,00	5,600	1,064	0,02	0,11	0,01	0,00	0,00	0,224	0,000	3,808	0,112	198,80	0,28
4.	Cukurs	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	4,00	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	16,00	0,01
5.	Želatīns	5,00	5,00	4,82	0,01	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	19,60	0,03
6.	Citroni	51,11	23,00	0,14	0,05	0,51	0,51	0,69	36,80	7,59	2,53	4,60	0,09	0,02	0,01	0,230	0,092	0,01	0,00	0,01	11,73	0,05	0,069	0,000	2,530	0,000	4,83	0,05
	Kopā:	**200,00**		**6,86**	**19,74**	**11,68**	**8,54**	**27,85**	**164,48**	**150,39**	**18,49**	**86,92**	**0,90**	**0,42**	**0,10**	**6,950**	**1,156**	**0,06**	**0,20**	**0,08**	**16,99**	**0,94**	**322,853**	**0,000**	**30,978**	**0,112**	**261,63**	**0,50**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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	*Cepts ābols ar bezglutēna auzu pārslām*																											
1.	Āboli	164,71	140,00	0,28	0,14	10,78	10,64	1,12	138,88	5,46	5,18	10,92	0,13	0,14	0,04	1,400	0,140	0,01	0,01	0,00	7,28	0,28	15,200	0,000	3,500	0,000	51,80	0,10
2.	Auzu pārslas (bezglutēna)	38,00	38,00	5,17	2,74	22,80	0,46	0,38	157,32	17,86	53,96	178,98	1,79	1,37	0,15	7,600	4,560	0,13	0,03	0,05	0,00	0,30	0,000	0,000	16,568	0,000	145,16	0,04
3.	Medus	6,00	6,00	0,00	0,00	4,92	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,300	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	18,24	0,03
4.	Sviests 82%	6,00	6,00	0,07	4,88	0,05	0,05	35,52	1,08	1,44	0,16	2,04	0,01	0,01	0,00	0,180	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	42,378	0,018	0,180	0,000	43,62	0,05
	Kopā:	**190,00**		**5,52**	**7,76**	**38,55**	**16,06**	**37,02**	**297,28**	**24,76**	**59,30**	**191,94**	**1,92**	**1,52**	**0,19**	**9,480**	**4,760**	**0,14**	**0,05**	**0,05**	**7,28**	**0,67**	**57,578**	**0,018**	**20,248**	**0,000**	**258,82**	**0,22**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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 sacepums ar bezpiedevu jogurtu*																											
1.	Biezpiens 5%	86,00	86,00	13,59	4,30	2,15	2,15	258,00	86,00	60,20	7,74	172,00	0,09	1,20	0,00	14,620	10,492	0,03	0,19	0,05	0,00	0,09	17,888	0,086	23,220	0,602	101,48	0,28
2.	Olas	21,00	21,00	2,65	1,93	0,06	0,06	23,18	27,30	11,97	2,73	44,10	0,36	0,29	0,00	8,883	6,930	0,03	0,08	0,03	0,00	0,40	49,728	0,462	12,243	0,462	28,14	0,04
3.	Rīsu pārslas	20,00	20,00	1,40	0,16	16,00	0,08	1,20	26,00	1,20	6,80	22,00	0,24	0,26	0,00	1,000	3,000	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,000	0,000	1,400	0,000	73,40	0,04
4.	Kefīrs	30,00	30,00	0,90	0,60	1,35	1,35	15,00	43,80	36,00	0,00	28,50	0,03	0,12	0,00	3,780	0,750	0,01	0,05	0,01	0,00	0,00	0,000	0,012	1,440	0,120	14,40	0,03
5.	Rozīnes	16,00	16,00	0,35	0,08	9,62	9,62	0,88	104,00	8,64	4,80	14,40	0,38	0,05	0,00	0,480	0,304	0,03	0,02	0,04	0,08	0,05	0,000	0,000	1,600	0,000	46,40	0,03
6.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	5,00	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	20,30	0,01
7.	Bezpiedevu jogurts	25,00	25,00	0,93	0,73	1,10	0,60	10,63	38,75	30,50	2,75	22,50	0,03	0,10	0,00	3,000	0,625	0,01	0,05	0,05	0,25	0,03	5,550	0,025	0,003	0,000	15,00	0,10
8.	Jūras sāls, joděta	0,10	0,10	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:	**200,00**		**19,82**	**7,80**	**35,28**	**18,86**	**347,65**	**325,89**	**148,66**	**24,85**	**303,57**	**1,12**	**2,03**	**0,00**	**34,263**	**22,102**	**0,10**	**0,39**	**0,19**	**0,33**	**0,58**	**73,166**	**0,585**	**39,906**	**1,184**	**299,12**	**0,53**

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				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-06	*Enerģijas batoniņš*																											
1.	Auzu pārslas (bez glutēna)	20,00	20,00	2,72	1,44	12,00	0,24	0,20	82,80	9,40	28,40	94,20	0,94	0,72	0,08	4,000	2,400	0,07	0,02	0,03	0,00	0,16	0,000	0,000	8,720	0,000	76,40	0,02
2.	Linsēklas	5,00	5,00	1,11	2,19	0,12	0,07	2,15	41,70	11,72	19,45	30,65	0,41	0,27	0,00	0,000	0,650	0,08	0,01	0,02	0,03	0,01	0,000	0,000	4,350	0,000	26,85	0,01
3.	Ķirbju sēklas	5,00	5,00	1,76	2,40	0,15	0,07	0,90	40,35	3,15	26,75	58,70	0,52	0,42	0,06	0,000	0,105	0,01	0,02	0,01	0,10	0,12	0,945	0,000	2,900	0,000	29,50	0,01
4.	Sezama sēklas	5,00	5,00	1,23	2,99	0,06	0,05	1,30	30,15	2,94	22,10	44,80	0,37	0,38	0,08	0,000	4,225	0,07	0,01	0,04	0,00	0,00	0,020	0,000	4,850	0,000	32,75	0,01
5.	Dateles	22,00	22,00	0,42	0,11	14,32	8,40	1,80	151,21	11,29	9,20	14,17	0,33	0,10	0,06	0,000	0,660	0,01	0,02	0,05	0,95	0,55	15,114	0,000	0,000	0,000	60,72	0,04
6.	Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	6,00	6,00	1,54	2,58	0,75	0,37	0,06	40,20	4,68	10,80	19,80	0,17	0,19	0,00	0,174	0,180	0,05	0,01	0,01	0,00	0,65	0,012	0,000	6,600	0,000	33,06	0,02
7.	Rozīnes	7,00	7,00	0,15	0,04	4,21	4,21	0,39	45,50	3,78	2,10	6,30	0,17	0,02	0,00	0,210	0,133	0,01	0,01	0,02	0,04	0,02	0,000	0,000	0,700	0,000	20,30	0,01
8.	Kanēlis	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	0,000	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:	**70,00**		**8,93**	**11,75**	**31,61**	**13,41**	**6,80**	**431,91**	**46,95**	**118,80**	**268,62**	**2,91**	**2,09**	**0,27**	**4,384**	**8,353**	**0,31**	**0,09**	**0,18**	**1,11**	**1,51**	**16,091**	**0,000**	**28,120**	**0,000**	**279,58**	**0,12**