

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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Ābols																												
1.	Ābols	117,00	100,00	0,20	0,10	8,20	8,10	0,80	99,20	3,90	3,70	7,80	0,09	0,10	0,03	1,000	0,100	0,01	0,01	0,00	5,20	0,20	0,002	0,000	2,500	0,000	37,00	0,06	
	Kopā:	100,00		0,20	0,10	8,20	8,10	0,80	99,20	3,90	3,70	7,80	0,09	0,10	0,03	1,000	0,100	0,01	0,01	0,00	5,20	0,20	0,002	0,000	2,500	0,000	37,00	0,06	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
		mg								µg		mg					µg												
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	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	Dzeramais 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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00			
2.	Citroni	10,00	5,00	0,02	0,01	0,07	0,07	0,15	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:	200,00		0,02	0,01	0,07	0,07	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	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	Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām																												
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	0,000	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, svaigas	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,02		
3.	Apelsīni	10,00	5,00	0,02	0,01	0,32	0,32	0,08	7,50	2,70	0,65	1,15	0,01	0,01	0,00	0,025	0,000	0,00	0,00	0,01	2,55	0,02	0,370	0,000	1,325	0,000	1,65	0,01	
	Kopā:	200,00		0,02	0,01	0,32	0,32	0,08	7,50	2,70	0,65	1,15	0,01	0,01	0,00	0,025	0,000	0,00	0,00	0,01	2,55	0,02	0,370	0,000	1,325	0,000	1,65	0,03	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,04		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																						
DZ-04	Karstais ingvera dzēriens																												
1.	Ingvera sakne	5,88	5,00	0,09	0,04	0,79	0,09	0,65	20,75	0,80	2,15	1,70	0,03	0,02	0,01	0,000	0,035	0,00	0,00	0,01	0,25	0,02	0,000	0,000	0,550	0,000	4,10	0,03	
2.	Medus	5,00	5,00	0,00	0,00	4,04	4,04	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	
3.	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	
4.	Citroni	10,00	5,00	0,02	0,01	0,07	0,07	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:	210,00		0,11	0,05	4,90	4,20	0,80	28,75	2,45	2,70	2,70	0,05	0,03	0,01	0,300	0,080	0,00	0,00	0,01	2,80	0,03	0,002	0,000	1,100	0,000	22,25	0,07	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																						
DZ-05	Kakao dzēriens ar bezlaktozes pienu																												
1.	Bezlaktozes piens	170,00	170,00	5,61	2,55	4,76	4,76	176,80	255,00	204,00	18,70	153,00	0,17	0,68	0,02	23,460	4,760	0,07	0,31	0,09	0,00	0,00	28,900	0,000	7,140	0,680	66,30	0,17	
2.	Kakao pulveris	5,00	5,00	1,28	0,50	1,29	0,00	2,90	174,50	5,25	26,00	33,00	0,55	0,35	0,18	0,140	0,050	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,000	0,000	1,900	0,000	14,80	0,03	
3.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	4,95	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	0,00		
	Kopā:	180,00		6,89	3,05	11,00	9,71	179,70	429,50	209,25	44,70	186,00	0,72	1,03	0,20	23,600	4,810	0,07	0,32	0,09	0,00	0,01	28,900	0,000	9,040	0,680	101,40	0,21	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. 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	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	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				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	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	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				Minerālvielas									Vitamīni								Energ. 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	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	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg						µg					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
P-01	Paprikas mērce																												
1.	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	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	
2.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00	0,66	0,50	0,84	0,84	8,40	30,64	30,00	2,18	17,78	0,02	0,08	0,00	2,820	0,560	0,01	0,04	0,01	0,20	0,00	4,540	0,000	1,020	0,080	10,40	0,04	
3.	Eļļa	2,00	2,00	0,00	2,00	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	0,24	0,040	0,000	0,000	0,000	17,68	0,01	
4.	Ķiploks	1,00	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
	Kopā:	43,00		0,92	2,57	1,90	1,76	9,10	85,24	31,90	4,98	24,71	0,14	0,11	0,01	3,047	0,620	0,01	0,05	0,13	37,33	0,68	35,420	0,000	12,240	0,080	34,76	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					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
P-02	Tomātu mērce																												
1.	Stipoli	4,71	4,00	0,03	0,00	0,11	0,11	0,09	5,24	0,79	0,26	5,24	0,01	0,01	0,00	0,024	0,012	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,000	0,000	0,224	0,000	0,70	0,00	
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
3.	Paprika	7,72	6,41	0,05	0,02	0,23	0,23	0,18	12,10	0,43	0,68	1,35	0,03	0,01	0,00	0,050	0,010	0,00	0,00	0,03	9,24	0,11	7,710	0,000	2,795	0,000	1,40	0,01	
4.	Tomāti savā sulā	23,08	15,00	0,09	0,03	0,53	0,51	5,85	35,57	1,29	1,25	3,89	0,03	0,00	0,01	0,000	0,000	0,01	0,01	0,00	2,12	0,11	4,530	0,000	0,000	0,000	3,45	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	
	Kopā:	23,00		0,24	0,05	1,03	0,87	9,98	59,10	2,69	2,27	12,00	0,08	0,02	0,01	0,101	0,042	0,01	0,01	0,04	11,68	0,22	12,240	0,000	3,059	0,000	6,63	0,05	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Vārīti baltie rīsi																												
1.	Balto rīsu putraimi	36,00	36,00	1,60	0,20	20,60	0,10	2,40	35,50	3,80	9,30	30,00	0,30	0,40	0,20	1,400	4,100	0,01	0,01	0,02	0,00	0,01	0,000	0,000	3,800	0,000	93,00	0,07	
2.	Īdens	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	0,000	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		1,60	0,20	20,60	0,10	41,16	35,54	3,95	9,33	30,07	0,30	0,40	0,20	3,900	4,101	0,01	0,01	0,02	0,00	0,01	0,000	0,000	3,800	0,000	93,00	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						
								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	Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm																												
1.	Kartupeļi	199,47	159,57	2,55	0,15	21,45	0,00	1,50	510,00	8,40	36,00	67,50	1,05	0,60	0,00	1,500	1,200	0,24	0,03	0,23	9,75	0,14	0,001	0,000	32,400	0,000	105,00	0,05	
2.	Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	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	0,07	
3.	Ķiploki	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	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	
4.	Bietes	40,76	32,61	0,42	0,03	2,46	2,40	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	
5.	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	0,000	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	0,10	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	
7.	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,01	
8.	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:	215,00		3,40	5,28	25,59	3,78	46,83	692,99	14,85	44,86	88,54	1,32	0,74	0,06	4,654	4,361	0,26	0,07	0,41	66,13	1,42	46,362	0,000	81,380	0,000	173,26	0,16	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pasāzmaksa, 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	Sviesta pupiņas ar ķiplokiem																												
1.	Sviesta pupiņas	154,96	136,36	2,64	0,36	6,12	3,96	2,52	408,48	61,32	28,08	51,12	0,84	0,48	0,20	1,320	3,240	0,11	0,06	0,13	16,56	0,12	18,600	0,000	71,520	0,000	45,60	0,35	
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
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	0,000	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	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:	125,00		2,72	4,37	6,28	3,98	41,28	414,72	61,65	28,19	52,72	0,86	0,49	0,20	3,847	3,261	0,11	0,06	0,14	16,73	0,60	18,680	0,000	71,560	0,000	82,04	0,37	

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 pilngraudu makaroni																												
1.	Pilngraudu makaroni	42,00	42,00	4,08	0,72	19,56	0,48	1,20	132,12	12,84	38,28	109,92	1,20	0,96	0,16	1,560	2,400	0,11	0,05	0,04	0,00	0,36	0,000	0,000	14,040	0,000	109,20	0,05	
2.	Īdens	252,00	252,00	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:	120,00		4,08	0,72	19,56	0,48	39,96	132,16	12,99	38,31	109,99	1,20	0,96	0,16	4,060	2,401	0,11	0,05	0,04	0,00	0,36	0,000	0,000	14,040	0,000	109,20	0,05	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Sautēti dārzeņi																												
1.	Sīpoli	4,71	4,00	0,03	0,00	0,11	0,11	0,09	5,24	0,79	0,26	5,24	0,01	0,01	0,00	0,024	0,012	0,00	0,00	0,00	0,16	0,00	0,000	0,000	0,224	0,000	0,70	0,00	
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
3.	Paprika (mērcēi)	7,72	6,41	0,05	0,02	0,23	0,23	0,18	12,10	0,43	0,68	1,35	0,03	0,01	0,00	0,050	0,010	0,00	0,00	0,03	9,24	0,11	7,710	0,000	2,795	0,000	1,40	0,01	
4.	Tomāti savā sulā	23,08	15,00	0,09	0,03	0,53	0,51	5,85	35,57	1,29	1,25	3,89	0,03	0,00	0,01	0,000	0,000	0,01	0,01	0,00	2,12	0,11	4,530	0,000	0,000	0,000	3,45	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.	Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	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	
7.	Kukurūza, konservētā	44,78	30,00	0,81	0,39	7,29	1,02	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	
8.	Brokoļi	55,56	38,89	1,37	0,18	0,56	0,53	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	
9.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
10.	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	0,000	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	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	
12.	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	120,00		2,77	4,72	10,39	3,78	88,43	202,68	10,28	8,68	29,31	0,35	0,25	0,06	5,805	3,643	0,03	0,05	0,27	68,45	1,42	58,696	0,000	47,594	0,000	102,12	0,26	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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-06	Kartupeļu biezenis ar batīti																												
1.	Kartupeļi	70,92	53,19	0,80	0,05	6,60	0,25	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	
2.	Batītes	99,29	74,47	1,12	0,07	11,76	2,94	27,50	168,50	15,00	12,50	23,50	0,30	0,15	0,08	1,000	0,300	0,03	0,03	0,11	0,80	0,15	317,950	0,000	3,850	0,000	56,70	0,06	
3.	Margarīns, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	3,00	3,00	0,01	2,40	0,01	0,01	15,00	0,63	0,33	0,07	0,30	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	27,000	0,225	0,060	0,000	21,30	0,01	
4.	Bezlaktozes piens	12,00	12,00	0,40	0,18	0,34	0,34	12,48	18,00	14,40	1,32	10,80	0,01	0,05	0,00	1,656	0,336	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,040	0,000	0,504	0,048	4,68	0,01	
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	2,33	2,70	18,71	3,54	94,24	357,17	32,68	25,92	57,17	0,67	0,35	0,10	5,556	0,887	0,11	0,06	0,16	4,05	0,44	346,990	0,225	11,314	0,048	114,68	0,10		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. 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-07	Dārzeņu sautējums ar lēcnēm																												
1.	Kartupeļi	92,20	69,15	1,04	0,07	8,58	0,33	0,65	221,00	3,64	15,60	29,25	0,46	0,20	0,03	0,520	0,325	0,10	0,01	0,07	4,23	0,06	0,000	0,000	8,970	0,000	41,60	0,02	
2.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	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	
3.	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	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
4.	Kabacis	19,14	12,82	0,08	0,05	0,30	0,30	0,29	42,86	1,79	2,62	5,36	0,10	0,04	0,01	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	
5.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	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.	Ūdens	15,00	15,00	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.	Sarkanās lēcas	5,00	5,00	0,76	0,04	1,56	0,08	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	
8.	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	
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	0,000	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:	135,00		2,27	4,26	12,94	3,15	42,81	502,53	17,97	33,71	87,31	1,27	0,49	0,05	3,624	0,708	0,19	0,08	0,16	43,57	0,93	25,225	0,000	25,894	0,000	104,16	0,15	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Grābu zupa ar liellopu un sēnēm																												
1.	Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	111,11	83,33	8,45	4,20	0,00	0,00	28,00	125,00	4,50	8,50	70,00	1,05	2,35	0,04	16,950	10,650	0,04	0,06	0,29	0,00	0,25	5,000	0,100	2,450	0,650	71,50	0,60	
2.	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	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
3.	Seleriju sakne	9,93	7,45	0,11	0,02	0,16	0,13	3,79	27,30	2,54	0,60	4,06	0,02	0,02	0,01	0,070	0,700	0,00	0,01	0,01	0,15	0,04	0,000	0,000	2,499	0,000	1,27	0,06	
4.	Burkāni	16,30	13,04	0,07	0,02	0,68	0,66	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,05	0,00	0,120	0,024	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,404	0,000	3,96	0,01	
5	Šampinjoni	69,44	62,50	0,53	0,05	0,08	0,03	0,85	76,33	0,75	2,63	14,48	0,28	0,18	0,11	0,275	0,325	0,02	0,09	0,05	0,23	0,00	0,000	0,000	6,450	0,000	3,75	0,10	
6.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
7.	Kartupeļi	35,46	26,60	0,40	0,03	3,30	0,13	0,25	85,00	1,40	6,00	11,25	0,18	0,08	0,01	0,200	0,125	0,04	0,01	0,03	1,63	0,02	0,000	0,000	3,450	0,000	16,00	0,01	
8.	Pērļu grūbas	14,95	14,95	0,90	0,23	6,98	0,09	0,68	13,14	2,21	3,29	10,35	0,14	0,09	0,17	0,450	0,405	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	1,530	0,000	35,55	0,03	
9.	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	0,000	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.	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:	305,00		10,64	4,56	11,76	1,44	73,71	513,34	21,23	31,94	150,32	2,07	2,80	0,34	20,676	12,292	0,17	0,17	0,40	12,17	0,36	6,485	0,100	18,607	0,650	135,56	0,83	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Sarkano lēcu zupa ar ķirbi																												
1.	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	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
2.	Burkāni	16,30	13,04	0,07	0,02	0,68	0,66	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,05	0,00	0,120	0,024	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,404	0,000	3,96	0,01	
3.	Seleriju kāti	14,12	12,00	0,13	0,02	0,13	0,13	12,83	18,00	5,40	1,80	4,44	0,04	0,02	0,01	0,132	0,048	0,00	0,00	0,01	0,72	0,04	0,029	0,000	1,920	0,000	1,56	0,02	
4.	Ķirbis	63,11	39,76	0,26	0,03	0,66	0,56	0,33	9,90	4,95	2,97	9,90	0,19	0,07	0,03	0,330	0,000	0,01	0,03	0,02	1,55	0,26	0,095	0,000	7,260	0,000	5,28	0,04	
5	Ķiploks	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	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	
6.	Sarkanās lēcas	29,10	29,10	4,56	0,24	9,36	0,48	7,20	132,00	9,60	15,60	60,00	1,44	0,60	0,00	0,000	1,200	0,07	0,24	0,07	0,00	0,06	1,020	0,000	3,000	0,000	60,60	0,08	
7.	Tomāti savā sulā	84,62	55,00	0,33	0,11	1,93	1,87	21,45	130,41	4,73	4,57	14,25	0,11	0,06	0,04	0,550	0,275	0,03	0,02	0,04	7,76	0,39	16,610	0,000	7,975	0,000	12,65	0,01	
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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
9.	Ūdens	70,00	70,00	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.	Timiāns	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	
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	
12.	Maltā paprika	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:	255,00		5,62	4,45	13,49	4,13	81,95	483,08	34,69	35,95	130,30	2,21	0,85	0,09	3,770	1,630	0,17	0,30	0,17	20,37	1,27	19,319	0,000	22,423	0,000	124,02	0,20	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Kartupeļu biezzupa ar šampinjoniem																												
1.	Puravi	85,71	60,00	1,26	0,12	1,74	1,74	4,62	228,54	22,86	10,74	35,70	0,72	0,30	0,02	0,720	0,300	0,08	0,01	0,18	11,64	0,24	53,580	0,000	28,020	0,000	16,20	0,01	
2.	Šampinjoni	47,06	40,00	0,63	0,06	0,09	0,03	1,02	91,59	0,90	3,15	17,37	0,33	0,21	0,13	0,330	0,390	0,02	0,11	0,06	0,27	0,00	0,000	0,000	7,740	0,000	4,50	0,07	
3.	Kartupeļi	85,11	63,83	0,96	0,06	7,92	0,30	0,60	204,00	3,36	14,40	27,00	0,42	0,18	0,03	0,480	0,300	0,10	0,01	0,06	3,90	0,05	0,000	0,000	8,280	0,000	38,40	0,02	
4.	Kiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
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.	Sauļespuķu sēklas	6,00	6,00	1,46	3,37	0,16	0,16	0,06	53,88	5,50	25,14	56,82	0,34	0,42	0,11	0,000	0,924	0,14	0,02	0,05	0,00	2,40	0,150	0,000	3,600	0,000	37,02	0,02	
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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
8.	Krievijas siers (nogatavināts)	15,00	15,00	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,300	3,000	0,00	0,03	0,01	0,53	0,00	0,024	0,000	2,730	0,270	53,10	0,09	
9.	Bezlaktozes piens	70,00	70,00	2,31	1,05	1,96	1,96	72,80	105,00	84,00	7,70	63,00	0,07	0,28	0,01	9,660	1,960	0,03	0,13	0,04	0,00	0,00	11,900	0,000	2,940	0,280	27,30	0,07	
	Kopā:	245,00		10,00	12,11	12,03	4,21	236,36	704,25	272,95	68,74	288,49	2,08	2,00	0,31	17,017	6,895	0,37	0,30	0,40	16,51	3,05	65,714	0,000	53,350	0,550	204,12	0,30	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Liellopa gaļas zupa																												
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.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	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	
4.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
5.	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	0,000	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.	Rīsi, baltie	8,88	8,88	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	0,02	
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	0,000	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.	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	
9.	Timiāns	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:	230,00		11,16	9,19	10,40	2,01	74,84	358,63	17,93	25,24	144,04	1,82	3,14	0,13	23,797	14,551	0,11	0,09	0,37	10,41	0,83	7,565	0,120	8,545	0,780	171,19	0,80	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Tomātu biežzupa ar turku zirņiem																												
1.	Turku zirņi, sausie	32,00	32,00	5,54	1,65	11,62	0,66	3,30	191,40	32,34	31,68	110,88	1,91	0,99	0,50	0,000	3,300	0,08	0,04	0,09	0,66	0,07	0,990	0,000	113,520	0,000	90,42	0,06	
2.	Ūdens	79,20	79,20	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	
3.	Kiploki	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	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	
4.	Sarkanā maltā paprika	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	
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.	Tomāti savā sulā	76,92	50,00	0,30	0,10	1,75	1,70	19,50	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,04	0,500	0,250	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	15,100	0,000	7,250	0,000	11,50	0,01	
7.	Paprika	38,62	32,05	0,23	0,08	1,13	1,13	0,88	60,50	2,15	3,40	6,75	0,13	0,03	0,01	0,250	0,050	0,01	0,02	0,14	46,20	0,55	38,550	0,000	13,975	0,000	7,00	0,04	
8.	Ūdens	65,00	65,00	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	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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,00	
	Kopā:	210,00		6,23	4,84	14,82	3,52	62,43	382,89	39,30	39,42	133,71	2,17	1,08	0,56	3,304	3,641	0,12	0,08	0,29	54,25	1,32	54,700	0,000	134,825	0,000	137,60	0,13	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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 pupiņām																												
1.	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	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
2.	Seleriju kāti	9,41	8,00	0,09	0,02	0,09	0,09	8,55	12,00	3,60	1,20	2,96	0,02	0,02	0,01	0,088	0,032	0,00	0,00	0,01	0,48	0,02	0,019	0,000	1,280	0,000	1,04	0,02	
3.	Kabacis	28,70	19,23	0,12	0,08	0,45	0,45	0,44	64,29	2,69	3,93	8,04	0,15	0,06	0,01	0,180	0,090	0,02	0,00	0,00	2,43	0,00	0,540	0,000	6,495	0,000	3,30	0,02	
4.	Tomātu mērcē	10,00	10,00	0,45	0,05	0,80	0,78	20,00	36,25	1,13	1,38	3,75	0,04	0,03	0,02	1,280	0,080	0,01	0,01	0,02	3,30	0,10	1,100	0,000	0,800	0,000	5,80	0,02	
5	Burkāni	20,38	16,30	0,09	0,03	0,86	0,83	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,06	0,00	0,150	0,030	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,755	0,000	4,95	0,01	
6.	Tomāti	24,30	23,81	0,09	0,05	0,53	0,51	0,33	35,57	1,29	1,25	3,89	0,03	0,01	0,01	0,150	0,075	0,01	0,01	0,01	2,12	0,11	0,010	0,000	1,740	0,000	3,45	0,01	
7.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
8.	Pupiņas, konservētās	83,33	50,00	4,30	0,25	7,65	0,15	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	0,15	
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	0,000	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.	Kartupeļi	35,46	26,60	0,40	0,03	3,30	0,13	1,50	68,98	10,93	2,88	7,75	0,05	0,03	0,00	0,275	2,875	0,02	0,01	0,05	6,88	0,02	0,001	0,000	6,025	0,000	16,00	0,03	
11.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
12.	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	
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	0,000	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		5,72	4,51	14,23	3,35	187,46	604,15	43,46	44,06	137,07	2,17	0,80	0,07	4,734	3,845	0,19	0,07	0,16	25,97	0,83	3,236	0,000	83,419	0,000	131,43	0,29	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Mineralvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	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-07	Paprikas krēmzupa																												
1.	Paprika	77,23	64,10	0,45	0,15	2,25	2,25	1,75	121,00	4,30	6,80	13,50	0,25	0,05	0,03	0,500	0,100	0,02	0,04	0,27	92,40	1,10	77,100	0,000	27,950	0,000	14,00	0,12	
2.	Seleriju kāti	23,53	20,00	0,22	0,04	0,22	0,22	21,38	30,00	9,00	3,00	7,40	0,06	0,04	0,02	0,220	0,080	0,01	0,01	0,02	1,20	0,06	0,049	0,000	3,200	0,000	2,60	0,04	
3.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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	
4.	Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,08	0,00	0,200	0,040	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,340	0,000	6,60	0,02	
5	Tomāti savā sulā	84,62	55,00	0,33	0,11	1,93	1,87	21,45	130,41	4,73	4,57	14,25	0,11	0,06	0,04	0,550	0,275	0,03	0,02	0,04	7,76	0,39	16,610	0,000	7,975	0,000	12,65	0,12	
6.	Kartupeļi	42,55	31,91	0,48	0,03	3,96	0,15	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	
7.	Kokosriekstu piens	40,00	40,00	0,80	8,52	1,12	1,12	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	
8.	Krievijas siers (nogatavināts)	5,00	5,00	1,10	1,48	0,00	0,00	39,50	5,00	52,00	2,50	29,00	0,06	0,20	0,00	1,10	1,00	0,00	0,01	0,00	0,18	0,00	0,01	0,00	0,91	0,09	17,70	0,03	
9.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
10.	Tomātu pasta	7,00	7,00	0,32	0,04	0,56	0,55	14,00	25,38	0,79	0,97	2,63	0,03	0,02	0,01	0,896	0,056	0,01	0,00	0,01	2,31	0,07	0,770	0,000	0,560	0,000	4,06	0,01	
11.	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
12.	Ūdens	60,00	60,00	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	
13	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,000	2,500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	300,00		4,05	14,43	11,91	7,85	143,86	734,93	90,60	54,87	166,67	2,55	0,84	0,25	4,133	4,441	0,18	0,10	0,51	116,60	2,21	96,102	0,000	53,835	0,090	200,35	0,55	

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	Kolrābju un gurķu salāti																												
1.	Kolrābis	42,86	30,00	0,57	0,03	1,11	1,11	6,00	99,00	5,40	5,40	11,40	0,03	0,03	0,04	0,300	3,000	0,02	0,02	0,05	15,63	0,15	0,600	0,000	24,600	0,000	7,17	0,09	
2.	Gurķi	62,50	50,00	0,35	0,05	0,70	0,70	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.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	10,00	10,00	0,33	0,25	0,42	0,42	4,20	15,32	15,00	1,09	8,89	0,01	0,04	0,00	1,410	0,280	0,00	0,02	0,01	0,10	0,00	2,270	0,000	0,510	0,040	5,20	0,02	
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	
	Kopā:	90,00		1,25	0,33	2,23	2,23	50,16	225,26	27,90	10,92	35,01	0,14	0,07	0,05	4,710	3,531	0,04	0,08	0,07	19,73	0,20	2,876	0,000	29,960	0,040	17,87	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			
S-02	Rutku salāti ar burkāniem un āboliem																												
1.	Rutks	75,00	60,00	0,78	0,06	2,94	1,14	18,00	332,00	33,00	5,34	29,00	0,80	0,19	0,02	0,600	0,060	0,03	0,07	0,04	27,00	0,00	0,000	0,000	0,014	0,000	15,00	0,03	
2.	Āboli	28,57	20,00	0,04	0,02	1,54	1,52	0,16	19,84	0,78	0,74	1,56	0,02	0,02	0,01	0,200	0,020	0,00	0,00	0,00	1,04	0,04	6,100	0,000	0,500	0,000	7,40	0,02	
3.	Burkāni	18,75	15,00	0,09	0,03	0,84	0,81	3,83	59,70	4,44	2,15	6,12	0,08	0,06	0,01	0,150	3,750	0,01	0,01	0,00	0,65	0,06	0,107	0,000	2,460	0,000	4,95	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	8,89	4,00	0,01	0,00	0,15	0,07	0,08	4,08	1,32	0,24	0,72	0,02	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	1,16	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,44	0,01	
6.	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		1,80	1,87	5,56	3,59	62,54	449,02	49,06	24,06	61,99	1,25	0,49	0,04	3,450	4,351	0,11	0,09	0,06	29,87	0,11	6,207	0,000	6,454	0,000	49,27	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			
S-03	Burkānu salāti ar sezama sēkliņām																												
1.	Burkāni	116,25	93,00	0,56	0,19	5,21	5,21	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	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.	Elļa	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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
	Kopā:	100,00		1,54	5,57	5,26	5,26	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				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu																												
1.	Sarkanais kāposts	35,00	35,00	0,53	0,04	1,47	1,40	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	25,00	20,00	0,12	0,04	1,12	1,08	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	0,02	
3.	Gurķi	18,75	15,00	0,11	0,02	0,21	0,21	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	0,78	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	0,000	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	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:	75,00		1,49	4,88	2,84	2,72	64,91	516,04	42,84	31,76	80,14	0,79	0,34	0,07	3,200	11,111	0,14	0,09	0,09	22,10	0,77	0,734	0,000	21,295	0,000	64,57	0,06	

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	Skābēti kāposti																												
1.	Skābēti kāposti	100,00	100,00	0,90	0,10	4,70	1,80	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	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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01		
	Kopā:	100,00		0,90	3,10	4,70	1,80	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	0,36	0,060	0,000	0,031	0,000	45,52	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			
S-06	Biešu salāti ar saulespuķu sēklīm un eļļu																												
1.	Bietes	129,08	103,26	1,34	0,10	7,87	7,68	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	0,05	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	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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
	Kopā:	100,00		2,56	5,90	8,01	7,81	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	2,44	0,190	0,000	105,816	0,000	100,57	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-07	Sarkanā kāposta-tomātu salāti ar bezlaktozes jogurtu																												
1.	Sarkanais kāposts	55,00	55,00	0,83	0,06	2,31	2,20	2,04	148,50	17,60	6,05	17,05	0,11	0,06	0,01	0,550	5,500	0,07	0,03	0,08	26,57	0,05	0,001	0,000	21,450	0,000	15,95	0,04	
2.	Burkāni	37,50	30,00	0,18	0,06	1,68	1,62	3,83	59,70	4,44	2,15	6,12	0,08	0,12	0,01	0,300	7,500	0,01	0,01	0,01	0,65	0,06	0,107	0,000	4,920	0,000	9,90	0,02	
3.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00	0,66	0,50	0,84	0,84	8,40	30,64	30,00	2,18	17,78	0,02	0,08	0,00	2,820	0,560	0,01	0,04	0,01	0,20	0,00	4,540	0,000	1,020	0,080	10,40	0,04	
4.	Tomāti	25,51	25,00	0,15	0,08	0,88	0,85	0,55	59,28	2,15	2,08	6,48	0,05	0,02	0,01	0,250	0,125	0,02	0,01	0,02	3,53	0,18	0,017	0,000	2,900	0,000	5,75	0,01	
	Kopā:	130,00		1,82	0,69	5,71	5,51	14,81	298,12	54,19	12,45	47,43	0,26	0,28	0,03	3,920	13,685	0,10	0,08	0,12	30,94	0,28	4,664	0,000	30,290	0,080	42,00	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						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
S-08	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu																												
1.	Ķīnas kāposti	20,00	20,00	0,24	0,02	0,32	0,20	2,20	58,00	6,60	1,92	7,20	0,06	0,04	0,00	0,060	2,000	0,01	0,01	0,03	3,10	0,04	0,000	0,000	10,420	0,000	3,00	0,01	
2.	Tomāti	30,61	30,00	0,18	0,09	1,05	1,02	0,66	71,13	2,58	2,49	7,77	0,06	0,03	0,01	0,300	0,150	0,02	0,01	0,02	4,23	0,21	0,020	0,000	3,480	0,000	6,90	0,02	
3.	Konservēti kukurūza	29,85	20,00	0,50	0,24	2,10	1,40	0,58	51,30	0,40	7,02	16,90	0,10	0,12	0,01	0,100	0,080	0,02	0,01	0,04	1,48	0,02	1,180	0,000	5,460	0,000	13,80	0,06	
4.	Jūras sāls, jodēti	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:	70,00		0,92	0,35	3,47	2,62	42,20	180,47	9,73	11,46	31,94	0,22	0,19	0,03	2,960	2,231	0,05	0,03	0,09	8,81	0,27	1,200	0,000	19,360	0,000	23,70	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						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
S-09	Svaigu kāpostu salāti																												
1.	Kāposti	70,00	70,00	1,05	0,07	2,94	2,80	3,64	168,00	26,60	7,00	18,90	0,14	0,10	0,01	0,490	0,537	0,05	0,04	0,11	25,76	0,06	0,004	0,000	53,900	0,000	20,30	0,05	
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	0,002	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	0,00	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	90,00		1,19	4,09	3,22	3,08	42,88	212,40	29,69	8,79	24,83	0,18	0,10	0,02	3,190	0,637	0,06	0,05	0,12	27,36	0,56	0,086	0,000	55,840	0,000	57,86	0,10	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	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	Vistas karijs ar papriku																												
1.	Sipoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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	
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
3.	Svaiga ingvera sakne	2,35	2,00	0,04	0,02	0,32	0,03	0,26	8,30	0,32	0,86	0,68	0,01	0,01	0,00	0,000	0,014	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,000	0,000	0,220	0,000	1,64	0,01	
4.	Karija 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	
5	Vistu šķiņķi bez kaula (svaigi, atdzēsēti)	56,25	56,25	12,51	2,16	0,00	0,00	31,41	94,19	5,76	8,91	94,19	0,63	0,68	0,01	7,830	6,795	0,02	0,06	0,25	0,00	0,36	16,380	0,360	3,285	0,090	70,20	0,25	
6.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	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	
7.	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	0,000	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.	Kokosriekstu piens	50,00	50,00	1,00	10,65	1,40	1,40	6,50	110,00	9,00	23,00	48,00	1,65	0,30	0,15	0,350	0,200	0,01	0,00	0,15	0,50	0,05	0,000	0,000	7,000	0,000	104,50	0,21	
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.	Kinza	2,35	2,00	0,05	0,01	0,01	0,01	0,68	15,40	2,70	0,88	1,40	0,06	0,03	0,00	0,120	0,004	0,00	0,01	0,00	4,00	0,07	0,009	0,000	3,400	0,000	0,42	0,00	
11.	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	155,00		13,96	16,90	3,13	2,70	78,57	296,61	23,33	37,11	176,11	2,51	1,09	0,18	11,097	7,124	0,04	0,08	0,49	33,28	1,30	39,599	0,360	23,450	0,090	220,90	0,55	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	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	Baltās zivs filejas bumbiņas ar dārzeņu mērci																												
1.	Sipoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	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	
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
3.	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	0,000	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.	Tomāti	72,89	71,43	0,27	0,14	1,58	1,53	0,99	106,70	3,87	3,74	11,66	0,09	0,04	0,02	0,450	0,225	0,03	0,02	0,04	6,35	0,32	0,030	0,000	5,220	0,000	10,35	0,04	
5	Baklažāns	10,51	9,46	0,04	0,01	0,22	0,20	0,14	15,19	0,49	0,98	1,54	0,02	0,00	0,01	0,000	0,000	0,00	0,00	0,01	0,35	0,01	0,182	0,000	1,260	0,000	1,54	0,00	
6.	Paprika	12,36	10,26	0,07	0,02	0,36	0,36	0,28	19,36	0,69	1,09	2,16	0,04	0,01	0,00	0,080	0,016	0,00	0,01	0,04	14,78	0,18	12,336	0,000	4,472	0,000	2,24	0,02	
7.	Kabacis	19,14	12,82	0,08	0,05	0,30	0,30	0,29	42,86	1,79	2,62	5,36	0,10	0,04	0,01	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	
8.	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.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	81,17	62,50	8,60	0,40	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	7,73	9,10	3,99	0,91	14,70	0,12	0,10	0,00	2,961	2,310	0,01	0,03	0,01	0,00	0,13	18,417	0,154	4,081	0,175	9,38	0,01	
12.	Kaļēti 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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
13.	Sinepes	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	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
14.	Auzu pārslas	12,00	12,00	1,63	0,86	7,20	0,14	0,12	49,68	5,64	17,04	56,52	0,56	0,43	0,05	2,400	1,440	0,04	0,01	0,02	0,00	0,10	0,000	0,000	5,232	0,000	45,84	0,01	
15.	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:	150,00		11,77	2,15	10,29	3,03	116,41	440,11	34,09	38,07	194,56	1,10	0,92	0,09	70,78	19,47	0,119	0,093	0,247	23,901	1,235	32,28	3,65	31,881	0,675	113,93	0,73	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Rīsi ar malto gaļu un sezonāliem dārzeņiem																												
1.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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	
2.	Seleriju kāti	11,76	10,00	0,11	0,02	0,11	0,11	10,69	15,00	4,50	1,50	3,70	0,03	0,02	0,01	0,110	0,040	0,00	0,00	0,01	0,60	0,03	0,024	0,000	1,600	0,000	1,30	0,02	
3.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	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	
4.	Baklažāns	15,02	13,51	0,05	0,02	0,31	0,29	0,20	21,70	0,70	1,40	2,20	0,03	0,00	0,01	0,000	0,000	0,00	0,00	0,01	0,50	0,01	0,260	0,000	1,800	0,000	2,20	0,00	
5	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	
6.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
7.	Liellopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	112,22	91,67	10,51	9,30	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	124,85	0,60	
8.	Tomāti savā sulā	92,31	60,00	0,36	0,12	2,10	2,04	23,40	142,26	5,16	4,98	15,54	0,12	0,06	0,05	0,600	0,300	0,04	0,02	0,05	8,46	0,42	18,120	0,000	8,700	0,000	13,80	0,13	
9.	Ūdens	82,50	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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.	Rīsi, baltie	39,27	39,27	1,76	0,22	22,66	0,11	2,64	39,05	4,18	10,23	33,00	0,33	0,44	0,22	1,540	4,510	0,01	0,01	0,02	0,00	0,01	0,000	0,000	4,180	0,000	102,30	0,08	
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	
12.	Konservēti kukurūza	44,78	30,00	0,75	0,36	3,15	2,10	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	0,09	
13.	Pētersīļi	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	
14.	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	320,00		13,96	15,12	30,31	6,46	112,20	675,69	32,84	52,20	215,88	2,44	3,64	0,36	25,637	17,881	0,20	0,15	0,59	49,91	1,66	50,869	0,120	38,125	0,780	312,59	1,01	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. 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	Griķotie ar sēnēm																												
1.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	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	
2.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	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	
3.	Kabacis	26,79	17,95	0,11	0,07	0,42	0,42	0,41	60,00	2,51	3,67	7,50	0,14	0,06	0,01	0,168	0,084	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	0,504	0,000	6,062	0,000	3,08	0,04	
4.	Šampinjoni	97,22	87,50	0,74	0,07	0,11	0,04	0,56	1,19	106,86	1,05	3,68	20,27	0,39	0,25	0,147	0,385	0,46	0,03	0,12	0,07	0,32	0,000	0,000	0,000	9,030	0,00	0,14	
5.	Čiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
6.	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	
7.	Griķi	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	131,00	0,02	
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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
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:	175,00		6,38	5,00	26,02	1,80	42,00	308,68	123,13	79,12	165,78	22,05	1,51	0,88	5,088	2,568	0,66	0,09	0,37	30,86	1,23	23,714	0,000	25,183	9,030	177,52	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			
PPa-05	Lielopu frikadeles ar ceptu ķirbi																												
1.	Lielopa gaļa (svaiga, atdzesēta)	100,00	75,00	8,60	7,61	0,00	0,00	25,20	112,50	4,05	7,65	63,00	0,95	2,12	0,04	15,255	9,585	0,04	0,05	0,26	0,00	0,23	4,500	0,090	2,205	0,585	102,15	0,54	
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
4.	Olas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,03	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	4,230	3,300	0,01	0,04	0,01	0,00	0,19	26,310	0,220	5,830	0,250	13,40	0,02	
5	Ķirbis	95,62	60,24	0,40	0,05	1,00	0,85	0,50	15,00	7,50	4,50	15,00	0,29	0,10	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	
6.	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	
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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	115,00		10,48	11,59	1,76	1,47	75,94	172,93	21,51	14,87	126,79	1,48	2,42	0,09	22,632	12,966	0,07	0,13	0,31	3,31	1,30	31,034	0,310	20,195	0,835	163,49	0,67	

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	Maltās gaļas-kartupeļu saņemums																												
1.	Kartupeļi	148,94	111,70	1,68	0,11	13,86	0,53	1,05	357,00	5,88	25,20	47,25	0,74	0,32	0,05	0,840	0,525	0,17	0,02	0,11	6,83	0,09	0,001	0,000	14,490	0,000	67,20	0,37	
2.	Bezlaktozes piens	25,00	25,00	0,83	0,38	0,70	0,70	26,00	37,50	30,00	2,75	22,50	0,03	0,10	0,00	3,450	0,700	0,01	0,05	0,01	0,00	0,00	4,250	0,000	1,050	0,100	9,75	0,03	
3.	Jūras sāls, jodēta (kartupeļiem)	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	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.	Cūkgāļa (svaiga, atdzesēta)	97,45	80,88	9,68	12,10	0,00	0,00	50,99	227,87	5,94	15,90	129,64	0,55	1,98	0,06	0,550	3,795	0,29	0,15	0,18	0,00	0,22	2,585	0,275	0,825	0,358	146,30	0,40	
5	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	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.	Baklažāns	52,55	47,30	0,18	0,07	1,09	1,02	0,70	75,95	2,45	4,90	7,70	0,11	0,00	0,03	0,000	0,000	0,01	0,01	0,04	1,75	0,04	0,910	0,000	6,300	0,000	7,70	0,01	
7.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
8.	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	0,000	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.	Tomāti savā sulā	61,54	40,00	0,24	0,08	1,40	1,36	15,60	94,84	3,44	3,32	10,36	0,08	0,04	0,03	0,400	0,200	0,02	0,02	0,03	5,64	0,28	12,080	0,000	5,800	0,000	9,20	0,09	
10.	Jūras sāls, jodēta (gaļai)	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	0,00	
	Kopā:	270,00		12,83	12,75	17,78	4,19	172,29	825,58	51,97	53,49	245,24	1,58	2,50	0,18	7,887	5,301	0,51	0,25	0,37	15,18	0,64	19,826	0,275	29,625	0,458	244,73	0,93	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg						µg					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
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	Maltās gaļas kļaiņš ar auzu pārslām																												
1.	Cūkgaļa (svaiga, atdzesēta)	97,45	80,88	9,68	12,10	0,00	0,00	50,99	227,87	5,94	15,90	129,64	0,55	1,98	0,06	0,550	3,795	0,29	0,15	0,18	0,00	0,22	2,585	0,275	0,825	0,358	146,30	0,40	
2.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	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	
3.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
4.	Pētersīļi	2,35	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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	Olas	7,00	7,00	0,88	0,64	0,02	0,02	7,73	9,10	3,99	0,91	14,70	0,12	0,10	0,00	2,961	2,310	0,01	0,03	0,01	0,00	0,13	18,417	0,154	4,081	0,175	9,38	0,01	
6.	Auzu pārslas	2,50	2,50	1,36	0,72	6,00	0,12	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	0,00	
7.	Krievijas siers (nogatavināts)	7,00	7,00	1,95	1,99	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	25,48	0,04	
8.	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:	90,00		14,07	15,47	6,64	0,61	153,22	312,55	90,90	35,67	254,59	1,29	2,77	0,11	9,674	8,774	0,34	0,21	0,21	1,05	0,44	21,013	0,429	11,476	0,659	223,24	0,49	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtības, 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	Baltās zivs fileja tomātu mērcē																												
1.	Paprika (jogurta mērcē)	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	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	
2.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00	0,66	0,50	0,84	0,84	8,40	30,64	30,00	2,18	17,78	0,02	0,08	0,00	2,820	0,560	0,01	0,04	0,01	0,20	0,00	4,540	0,000	1,020	0,080	10,40	0,04	
3.	Eļļa (paprikas apsmēršanai)	2,00	2,00	0,00	2,00	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	0,24	0,040	0,000	0,000	0,000	17,68	0,01		
4.	Ķiploks (jogurta mērcē)	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
6.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	89,29	68,75	9,46	0,44	0,00	0,00	31,90	187,00	15,40	11,55	88,00	0,11	0,28	0,00	65,615	16,885	0,03	0,03	0,14	0,00	0,55	1,045	3,850	6,985	0,550	42,35	0,66	
7.	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	0,000	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
8.	Ķiploki (tomātu mērcē)	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
9.	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	0,000	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.	Paprika (tomātu mērcē)	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	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	
11.	Tomāti savā sulā	61,54	40,00	0,24	0,08	1,40	1,36	15,60	94,84	3,44	3,32	10,36	0,08	0,04	0,03	0,400	0,200	0,02	0,02	0,03	5,64	0,28	12,080	0,000	5,800	0,000	9,20	0,09	
12.	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	
13.	Eļļa (cepšanai)	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	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	Kopā:	170,00	10,98	7,16	4,77	4,43	96,36	440,05	55,54	23,60	148,40	0,49	0,49	0,06	71,873	17,808	0,07	0,11	0,42	80,65	2,43	79,465	3,850	37,029	0,630	130,80	0,93		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								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	Grūbas ar dārzeņiem un vistu																												
1.	Ūdens (pērļu grūbām)	88,00	88,00	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.	Pērļu grūbas	36,63	36,63	2,20	0,55	17,05	0,22	1,65	32,12	5,39	8,03	25,30	0,33	0,22	0,41	1,100	0,990	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,000	0,000	3,740	0,000	86,90	0,07	
3.	Sīpoli	30,59	26,00	0,20	0,01	0,74	0,74	0,57	34,05	5,11	1,70	34,05	0,08	0,07	0,00	0,156	0,078	0,00	0,00	0,00	1,03	0,01	0,000	0,000	1,456	0,000	4,55	0,03	
4.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	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	
5	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	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	0,03	
6.	Seleriju kāti	17,65	15,00	0,17	0,03	0,17	0,17	16,04	22,50	6,75	2,25	5,55	0,05	0,03	0,02	0,165	0,060	0,00	0,01	0,01	0,90	0,05	0,036	0,000	2,400	0,000	1,95	0,03	
7.	Ūdens (dārzeņiem)	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	0,000	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.	Vistas fileja (svaiga, atdzēsēta)	75,00	75,00	14,82	2,88	0,00	0,00	41,88	125,58	7,68	11,88	125,58	0,84	0,90	0,02	10,440	9,060	0,02	0,08	0,33	0,00	0,48	21,840	0,480	4,380	0,120	85,20	0,33	
9.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
10.	Milti	12,00	12,00	1,55	0,30	7,40	0,18	0,96	60,24	7,68	10,56	27,60	0,50	0,36	0,00	0,600	0,912	0,04	0,02	0,01	0,00	0,12	0,048	0,000	5,400	0,000	41,28	0,03	
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	
13.	Ziedkāposti	55,56	38,89	0,70	0,07	0,84	0,77	1,19	115,50	9,80	5,60	15,40	0,18	0,09	0,01	0,350	3,500	0,04	0,02	0,05	18,13	0,04	0,315	0,000	21,035	0,000	8,40	0,07	
14.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	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	
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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
16.	Pētersīļi	5,88	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	0,000	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:	300,00		20,04	7,96	28,69	4,37	102,82	606,62	51,21	52,76	260,73	2,45	1,80	0,48	15,788	14,711	0,18	0,17	0,55	66,64	1,65	54,645	0,480	52,556	0,120	278,57	0,63	

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	Pīngraudu pankūkas ar augļu pildījumu																												
1.	Pīngraudu kviešu milti	20,00	20,00	2,58	0,50	12,34	0,30	1,60	100,40	12,80	17,60	46,00	0,84	0,60	0,00	1,000	1,520	0,07	0,03	0,02	0,00	0,20	0,080	0,000	9,000	0,000	68,80	0,03	
2.	Pīngraudu auzu milti	5,00	5,00	0,63	0,36	3,20	0,05	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	
3.	Auzu bāzes dzēriens, bagātināts ar kalciju	44,00	44,00	0,44	1,41	2,86	2,64	52,80	9,86	2,38	3,39	11,18	0,13	0,09	0,01	0,484	0,308	0,01	0,00	0,00	0,00	0,04	0,000	0,000	1,056	0,000	26,40	0,07	
4.	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	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
5	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	2,97	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	0,00	
6.	Kanēlis	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	0,00	
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	
8.	Olas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,03	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	4,230	3,300	0,01	0,04	0,01	0,00	0,19	26,310	0,220	5,830	0,250	13,40	0,02	
9.	Banāns	58,33	35,00	0,42	0,14	6,41	4,73	1,75	125,44	2,17	10,96	8,72	0,35	0,07	0,04	0,350	0,105	0,01	0,02	0,18	3,50	0,07	0,001	0,000	4,375	0,000	30,80	0,03	
10.	Ābols	35,71	25,00	0,05	0,03	2,05	2,03	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	9,75	0,02	
11.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	25,00	25,00	0,83	0,63	1,05	1,05	10,50	38,30	37,50	2,73	22,23	0,03	0,10	0,00	3,525	0,700	0,01	0,05	0,01	0,25	0,00	5,675	0,000	1,275	0,100	13,00	0,06	
	Kopā:	170,00		6,21	6,97	30,90	13,79	116,70	334,68	64,47	44,93	137,99	1,82	1,23	0,06	13,339	6,509	0,13	0,15	0,23	5,05	0,95	39,226	0,220	24,096	0,350	220,35	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	
DS-02	Granolas-augļu kārtojums																												
1.	Auzu pārslas	45,00	45,00	6,12	3,24	27,00	0,54	0,45	186,30	21,15	63,90	211,95	2,12	1,62	0,18	9,000	5,400	0,15	0,04	0,06	0,00	0,36	0,000	0,000	19,620	0,000	171,90	0,05	
2.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	4,95	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	0,00		
3.	Saulespuķu sēklas	7,00	7,00	1,70	3,93	0,19	0,18	0,07	62,86	6,41	29,33	66,29	0,40	0,49	0,13	0,000	1,078	0,16	0,02	0,05	0,00	2,80	0,175	0,000	4,200	0,000	43,19	0,02	
4.	Ķirbju sēklas	7,00	7,00	2,45	2,94	0,53	0,06	1,26	56,49	4,41	37,45	82,18	0,72	0,59	0,08	0,000	0,147	0,01	0,02	0,02	0,13	0,16	1,323	0,000	4,060	0,000	38,99	0,01	
5	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	45,00	45,00	1,49	1,13	1,89	1,89	18,90	68,94	67,50	4,91	40,01	0,05	0,18	0,00	6,345	1,260	0,01	0,08	0,02	0,45	0,00	10,215	0,000	2,295	0,180	23,40	0,10	
6.	Bumbieri	40,00	30,00	0,09	0,03	2,10	2,10	0,36	39,60	2,91	1,86	3,42	0,06	0,03	0,02	0,270	0,270	0,00	0,01	0,01	1,59	0,03	0,000	0,000	0,540	0,000	11,40	0,04	
7.	Banāns	58,33	35,00	0,42	0,14	6,41	4,73	1,75	125,44	2,17	10,96	8,72	0,35	0,07	0,04	0,350	0,105	0,01	0,02	0,18	3,50	0,07	0,001	0,000	4,375	0,000	30,80	0,03	
8.	Apelsīns	57,14	40,00	0,16	0,04	2,56	2,56	0,64	60,00	21,60	5,20	9,20	0,08	0,04	0,02	0,200	0,000	0,04	0,02	0,04	20,40	0,16	2,960	0,000	10,600	0,000	13,20	0,06	
9.	Kivi	38,96	30,00	0,24	0,24	2,13	2,04	1,50	86,91	9,66	4,05	8,07	0,30	0,00	0,00	0,000	0,150	0,00	0,02	0,04	20,10	0,03	0,001	0,000	12,600	0,000	15,60	0,04	
	Kopā:	240,00		12,67	11,68	47,76	19,04	24,93	686,54	135,81	157,65	429,83	4,07	3,02	0,46	16,165	8,410	0,39	0,22	0,41	46,17	3,61	14,675	0,000	58,290	0,180	368,78	0,35	

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	Rīsu pudīnš ar kokosriekstu pienu																												
1.	Rīsi, baltie	13,32	13,32	0,96	0,12	12,36	0,06	1,44	21,30	2,28	5,58	18,00	0,18	0,24	0,12	0,840	2,460	0,01	0,01	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	2,280	0,000	55,80	0,03	
2.	Kokosriekstu piens	70,00	70,00	1,40	14,91	1,96	1,96	9,10	154,00	12,60	32,20	67,20	2,31	0,42	0,21	0,490	0,280	0,01	0,00	0,21	0,70	0,07	0,000	0,000	9,800	0,000	146,30	0,29	
3.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	4,95	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	0,00	
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.	Banāns	50,00	30,00	0,36	0,12	5,49	4,05	1,50	107,52	1,86	9,39	7,47	0,30	0,06	0,03	0,300	0,090	0,01	0,02	0,15	3,00	0,06	0,001	0,000	3,750	0,000	26,40	0,03	
6.	Bumbieris	40,00	30,00	0,09	0,03	2,10	2,10	0,36	39,60	2,91	1,86	3,42	0,06	0,03	0,02	0,270	0,270	0,00	0,01	0,01	1,59	0,03	0,000	0,000	0,540	0,000	11,40	0,04	
	Kopā:	195,00		2,81	15,18	26,86	13,12	51,16	322,46	19,80	49,06	96,16	2,85	0,75	0,38	4,400	3,101	0,03	0,03	0,38	5,29	0,16	0,001	0,000	16,370	0,000	260,20	0,39	

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	Brūkleņu plātsmaize																												
1.	Pilngraudu kviešu milti	28,00	28,00	3,61	0,70	17,28	0,42	2,24	140,56	17,92	24,64	64,40	1,18	0,84	0,00	1,400	2,128	0,10	0,04	0,03	0,00	0,28	0,112	0,000	12,600	0,000	96,32	0,04	
2.	Cukurs	10,00	10,00	0,00	0,00	9,90	9,90	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	40,60	0,01		
3.	Kanēlis	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	0,000	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.	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	0,000	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	Margarīns, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	14,00	14,00	0,06	11,20	0,04	0,04	70,00	2,94	1,54	0,31	1,40	0,01	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	1,16	126,000	1,050	0,280	0,000	99,40	0,04	
6.	Olas	9,00	9,00	1,13	0,83	0,03	0,03	9,94	11,70	5,13	1,17	18,90	0,15	0,13	0,00	3,807	2,970	0,01	0,03	0,01	0,00	0,17	23,679	0,198	5,247	0,225	12,06	0,02	
7.	Brūklenes	33,00	33,00	0,10	0,17	2,05	1,98	0,66	26,40	7,26	2,97	5,61	0,13	0,07	0,02	0,330	0,033	0,02	0,00	0,00	2,31	0,50	0,231	0,000	4,521	0,000	11,52	0,05	
8.	Mandeļu skaidiņas	20,00	20,00	4,82	10,24	1,32	1,32	0,20	148,00	55,20	55,60	98,00	1,04	0,66	0,20	1,000	0,800	0,05	0,14	0,12	0,10	5,28	0,040	0,000	9,600	0,000	120,20	0,20	
9.	Bezlaktozes bezpiedevu jogurts	20,00	20,00	0,66	0,50	0,84	0,84	8,40	30,64	30,00	2,18	17,78	0,02	0,08	0,00	2,820	0,560	0,01	0,04	0,01	0,20	0,00	4,540	0,000	1,020	0,080	10,40	0,04	
	Kopā:	135,00		10,38	23,63	31,45	14,53	91,44	360,24	117,05	86,87	206,09	2,54	1,77	0,23	9,357	6,491	0,18	0,25	0,17	2,61	7,39	154,602	1,248	33,268	0,305	390,50	0,38	