

Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu ēdienkaršu uzturvērtības aprēķini izglītojamiem vecuma grupā 1 – 2 gadi

RUDENS - PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR - 02	Omlete ar dārzeņiem	60	5.2	6.8	2.6	177.9	87.6	39.1	8.0	75.3	0.5	0.1	0.0	0.1	1.4	0.0	0.9	93.1	0.08
DZ - 08	Kumelīšu tēja	120	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
PI - 11	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu	35/18/10	4.68	4.41	18.43	274.1	106.51	44.71	17.09	57.95	1.06	0.06	0.08	0.05	1.33	0.00	0.45	132.25	0.15
PI - 03	Gurķu stienīši	30	0.19	0.03	1.09	0.60	44.10	4.79	3.90	7.21	0.09	0.00	0.01	0.01	0.84	0.00	0.01	4.50	0.06
Kopā:		303	10.1	11.2	22.1	452.6	238.2	88.6	29.0	140.5	1.7	0.2	0.1	0.2	3.6	0.0	1.4	229.9	0.29

25%

Pusdienas

RZ - 05	Šķelto zirņu biežzupa	100	2.99	3.18	11.40	119.6	159.22	12.22	15.71	47.52	0.65	0.03	0.09	0.04	2.15	0.00	0.65	86.43	0.05
PA - 06a	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biežpienu un dārzeņiem	125	5.8	8.7	16.2	155.4	432.3	68.7	21.7	99.7	1.0	0.1	0.1	0.1	13.1	0.0	1.3	163.4	0.12
RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem	50	0.9	0.9	5.7	33.8	152.7	12.6	6.9	20.6	0.4	0.0	0.0	0.0	2.4	0.0	0.0	31.1	0.9
DZ - 01	Kefīrs	120	3.60	2.40	5.40	60.00	175.20	144.0	0.00	114.00	0.12	0.00	0.04	0.20	0.84	0.00	0.02	57.60	0.09
PI - 15	Rudzu maize, griezta 1/2	18	1.62	0.59	8.64	108.5	29.88	13.14	7.20	22.50	0.51	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.20	46.62	0.03
Kopā:		403	14.9	15.8	47.3	477.3	949.3	250.7	51.5	304.3	2.7	0.1	0.3	0.4	18.5	0.0	2.2	385.2	1.19

35%

Launags

KS - 09	Cukīni un burkānu mafīni	60	5.0	6.6	23.3	26.7	102.8	17.5	16.9	72.2	0.7	0.0	0.1	0.1	1.5	0.0	1.0	171.3	0.09
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens	120	0.09	0.03	8.97	0.21	20.45	3.55	2.57	3.72	0.11	0.00	0.00	0.00	3.78	0.00	0.06	35.17	0.02
PI - 05	Ābola daiviņas	50	0.18	0.09	6.99	0.50	53.52	3.01	2.51	5.48	0.05	0.00	0.00	0.00	2.28	0.00	0.09	25.98	0.05
Kopā:		240	5.3	6.7	39.3	27.4	176.8	24.1	22.0	81.4	0.9	0.0	0.1	0.1	7.6	0.0	1.2	232.5	0.16

15%

Kopā:		886	30.3	33.7	108.7	957.3	1364.3	363.4	102.5	526.2	5.3	0.3	0.5	0.7	29.7	0.0	4.8	847.6	1.64
--------------	--	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

**RUDENS -
OTRDIENA**

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
	Brokastis		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E	
	Ēdiena nosaukums																			
BP - 04	Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu un ievārījumu	130/10/10	6.1	10.2	33.5	48.7	409.9	142.6	26.0	168.9	1.9	0.1	0.2	0.2	0.8	0.0	0.4	243.0	0.14	
DZ - 09	Augļu tēja	120	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Kopā:	270	6.1	10.2	33.5	48.7	409.9	142.6	26.0	168.9	1.9	0.1	0.2	0.2	0.8	0.0	0.4	243.0	0.14	

25%

Pusdienas

RZ - 06	Dārzenu zupa ar lēcām	120/5	2.43	4.27	6.70	140.09	144.44	21.15	9.26	39.72	0.74	0.03	0.11	0.06	4.20	0.00	0.66	73.90	0.06
PI - 04	Vārīti griķi	65	3.78	2.51	21.30	194.99	97.54	6.30	23.70	76.20	0.96	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.60	127.78	0.02
PA - 11	Turku zirņu - puķkāpostu plācenis	65	3.32	5.19	10.80	204.64	164.21	19.48	13.22	51.78	0.94	0.00	0.08	0.05	3.72	0.00	0.76	103.21	0.06
RS - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem	45	0.6	1.1	5.4	79.1	157.9	24.5	6.3	31.1	0.3	0.1	0.0	0.1	2.4	0.0	0.3	32.7	0.03
DZ - 04	Ābolu - kanēļa dzēriens	120	0.06	0.03	4.79	1.14	12.77	12.32	1.91	1.41	0.07	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.02	17.98	0.01
	Kopā:	420	10.2	13.1	49.0	620.0	576.9	83.8	54.4	200.2	3.0	0.1	0.3	0.2	10.8	0.0	2.3	355.6	0.18

35%

Launags

KS - 04	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci	130	6.5	4.7	18.8	16.7	176.3	76.1	7.3	95.9	0.6	0.0	0.0	0.1	10.9	0.0	0.3	137.3	0.22
DZ - 06	Jogurts	120	3.48	2.16	15	43.2	169.2	123	13.2	104.4	0.12	0.00	0.03	0.20	1.92	0.00	0.01	93.6	0.24
	Kopā:	250	10.0	6.9	33.8	59.9	345.5	199.1	20.5	200.3	0.7	0.0	0.0	0.3	12.8	0.0	0.3	230.9	0.46

15%

Kopā:	940	26.3	30.2	116.3	728.6	1332.3	425.5	100.9	569.4	5.6	0.2	0.5	0.7	24.4	0.0	3.0	829.5	0.78
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

**RUDENS -
TREŠDIENA**

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmak sa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu	80	8.44	8.15	20.10	290.60	165.93	146.7	17.75	80.12	0.9	0.01	0.06	0.1	3.29	0.0	0.6	192.38	0.25
PI - 13	Vārīta ola 1/2	22.5	2.93	2.48	0.25	27.90	28.35	11.25	2.25	38.70	0.27	0.034	0.01	0.07	0.00	0.0005	0.23	34.88	0.04
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	120	0.0	0.0	6.0	0.2	6.9	0.7	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.1	23.2	0.03
	Kopā:	222.5	11.4	10.6	26.4	318.7	201.2	158.7	20.5	119.8	1.2	0.0	0.1	0.2	4.4	0.0	0.9	250.46	0.32

25%

Pusdienas

RZ - 03a	Veģetārā soļanka	120/5	0.92	5.08	4.49	128.01	164.92	15.98	8.72	20.46	0.40	0.03	0.02	0.03	4.32	0.00	0.78	66.32	0.05
PA - 04	Pupiņu - dārzeņu sautējums	85	4.58	6.26	13.04	120.08	131.62	34.60	9.27	80.46	1.14	0.08	0.04	0.04	2.32	0.00	1.12	122.68	0.07
PI - 08	Vārītas grūbas	65	2.94	0.63	18.99	5.40	48.00	11.40	19.95	56.70	0.84	0.00	0.13	0.05	0.00	0.00	0.00	94.65	0.01
ZS - 05	Kīrbja salāti ar bietēm un sekliņām	45	0.80	3.04	3.73	12.18	143.11	26.50	7.63	28.13	0.59	0.09	0.03	0.03	2.31	0.00	0.61	42.15	0.04
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens	120	0.09	0.03	8.97	0.21	20.45	3.55	2.57	3.72	0.11	0.00	0.00	0.00	3.78	0.00	0.06	35.17	0.02
PI - 14	Plūmes	50	0.3	0.1	5.1	0.85	110.5	7.00	0.00	9.00	0.2	0.00	0.04	0.02	2.7	0.00	0.43	24	
	Kopā:	440	9.6	15.1	54.3	266.7	618.6	99.0	48.1	198.5	3.3	0.2	0.3	0.2	15.4	0.0	3.0	385.0	0.19

35%

Launags

KS - 06	Ābolmaizīte	45	2.2	2.6	19.0	6.7	53.0	12.8	5.1	29.1	0.2	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4	106.9	0.04
DZ - 12	Piens	150	5.25	3.00	8.05	66.00	225.0	187.5	16.5	135.0	0.05	0.00	0.05	0.25	0.00	0.00	0.00	81.00	0.11
	Kopā:	195	7.5	5.6	27.1	72.7	278.0	200.3	21.6	164.1	0.3	0.0	0.1	0.3	1.0	0.0	0.4	187.9	0.15

15%

Kopā:	857.5	28.5	31.3	107.8	658.1	1097.8	458.0	90.2	482.4	4.8	0.2	0.5	0.7	20.8	0.0	4.3	823.36	0.66
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	---------------	-------------

**RUDENS -
CETURTDIENA**

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmak sa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 05	Miežu biezputra ar sviestu	130/10	5.3	10.3	24.8	118.9	167.4	108.0	25.1	133.3	0.7	0.0	0.1	0.2	0.4	0.0	0.3	218.9	0.12
DZ - 06	Jogurts	120	3.48	2.16	15.00	43.20	169.2	132.0	13.20	104.4	0.12	0.00	0.03	0.20	1.92	0.00	0.01	93.60	0.24
DZ - 10	Piparmētru tēja	120	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
	Kopā:	380	8.8	12.5	39.8	162.1	336.6	240.0	38.3	237.7	0.8	0.0	0.1	0.4	2.3	0.0	0.3	312.5	0.36

25%

Pusdienas

RZ - 02	Biešu - pupiņu zupa	120/5	3.1	6.2	11.4	138.8	168.5	26.6	10.4	56.8	0.9	0.0	0.0	0.0	3.5	0.0	1.0	110.9	0.04
PA - 03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām	140	5.70	5.74	10.45	163.7	330.6	56.38	23.28	84.62	1.27	0.02	0.11	0.13	8.30	0.00	0.77	114.17	0.28
RS - 02	Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm	50	0.6	3.1	3.6	97.02	113.7	20.2	6.4	14.8	0.3	0.1	0.0	0.0	10.4	0.0	0.7	41.9	0.02
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3.24	1.19	17.28	77.52	59.76	26.28	14.40	45.00	1.02	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	0.40	93.24	0.06
DZ - 11	Ūdens ar citronu	120	0.02	0.01	0.16	1.07	2.83	5.65	1.30	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.50	0.00
	Kopā:	350	12.7	16.24	42.89	478.1	675.4	135.1	55.8	201.5	3.5	0.1	0.1	0.2	23.1	0.0	2.9	360.7	0.4

35%

Launags

KS - 05	Burkānu - auzu cepumi ar sieru	50	6.2	4.9	16.0	75.1	134.8	94.5	46.2	149.7	1.2	0.0	0.2	0.1	0.6	0.0	0.5	132.8	0.08
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	120	0.03	0.01	5.27	0.11	4.24	0.83	0.24	0.48	0.02	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	20.34	0.01
PI - 16	Banāns	60	0.68	0.20	13.80	0.60	214.8	5.24	16.20	13.20	0.20	0.00	0.00	0.04	5.24	0.00	0.08	53.40	0.08
	Kopā:	230	6.9	5.1	35.1	75.8	353.8	100.6	62.6	163.4	1.4	0.0	0.2	0.1	6.6	0.0	0.6	206.5	0.17

15%

Kopā:	960.0	28.4	33.8	117.8	716.0	1365.8	475.7	156.7	602.6	5.7	0.1	0.4	0.7	32.0	0.0	3.8	879.7	0.93
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

**RUDENS -
PIEKTDIENA**

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmak sa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 11	Biezpiena - burkānu plācenīši	95	6.7	8.3	16.5	152.4	125.2	55.4	9.1	110.2	0.7	0.1	0.0	0.1	1.5	0.0	1.1	165.6	0.11
PI - 02	Ievārījums - zemeņu	10	0.03	0.02	5.46	1.80	14.00	2.20	1.40	1.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22.10	0.02
DZ - 12	Piens	150	5.25	3.00	8.05	66.00	225.0	187.5	16.50	135.0	0.05	0.00	0.05	0.25	0.00	0.00	0.00	81.00	0.11
	Kopā:	210	12.0	11.3	30.0	220.2	364.2	245.1	27.0	246.8	0.8	0.1	0.1	0.4	1.5	0.0	1.1	268.7	0.24

25%

Pusdienas

RZ - 07	Skābeņu zupa ar krējumu un olu	120/5	2.35	3.99	10.18	154.6	135.2	19.0	27.6	70.7	0.6	0.04	0.04	0.07	4.13	0.00	0.5	85.95	0.08
PA - 02	Kartupeļu - kāļu biezenis	100	2.0	3.9	11.1	132.4	305.9	46.2	14.4	55.2	0.5	0.0	0.1	0.1	6.3	0.0	0.1	86.0	0.1
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu	85/5	5.87	4.86	17.0	130	168.4	27.9	14.7	62.3	1.2	0.01	0.1	0.06	3.2	0.00	0.6	133.28	0.09
RS - 03	Kīnas kāposta un dārzeņu salāti	50	0.5	3.1	1.4	4.5	66.2	12.5	5.0	13.4	0.3	0.0	0.0	0.0	6.0	0.0	0.6	34.7	0.1
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	120	0.0	0.0	6.0	0.2	6.9	0.7	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.1	23.2	0.03
	Kopā:	485	10.7	15.9	45.7	421.7	682.6	106.3	62.1	202.5	2.6	0.1	0.2	0.2	20.7	0.0	1.9	363.1	0.40

35%

Launags

KS - 01	Biešu - pupiņu braunijs	65	2.3	4.9	16.3	49.3	125.7	9.9	12.7	35.7	0.6	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	0.7	111.3	0.04
DZ - 03	Kakao	120	3.6	2.2	8.0	40.1	165.5	115.1	19.0	94.1	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	64.7	0.07
PI - 17	Apelsīns	50	0.35	0.1	5.77	0.7	88.5	21.0	5.00	11.5	0.2	0.00	0.04	0.02	24.68	0.00	0.16	23.5	
	Kopā:	230.0	6.3	7.2	30.1	90.1	379.7	146.0	36.7	141.3	1.1	0.0	0.0	0.2	25.9	0.0	0.9	199.5	0.11

15%

Kopā:	925.0	29.0	34.4	105.8	732.0	1426.5	497.4	125.8	590.6	4.5	0.2	0.3	0.8	48.1	0.0	3.9	831.3	0.75
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

ZIEMA - PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaks a, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 01	4 graudu biezputra ar ievārījumu un sviestu	130/10/10	6.2	11.0	30.3	34.6	240.1	105.0	29.1	143.8	1.3	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.7	245.3	0.15
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	120	0.03	0.01	5.27	0.11	4.24	0.83	0.24	0.48	0.02	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	20.34	0.01
	Kopā:	270	6.2	11.0	35.6	34.7	244.3	105.8	29.3	144.3	1.3	0.0	0.1	0.2	0.8	0.0	0.7	265.6	0.16

25%

Pusdienas

RZ - 01	Kāpostu - tomātu zupa	120/5	1.0	6.1	6.3	212.4	166.3	21.5	9.9	25.0	0.3	0.0	0.0	0.0	5.6	0.0	1.0	81.0	0.02
PA - 10	Kabaču un tomātu sacepums ar sieru	80	4.7	6.4	2.4	200.3	184.4	100.4	14.2	78.8	0.4	0.0	0.0	0.1	7.6	0.0	0.6	84.3	0.22
PI - 04	Vārīti griķi	65	3.78	2.51	21.30	195	97.54	6.30	23.70	76.20	0.96	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.60	127.78	0.02
ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu	45	0.4	0.7	2.5	52.3	110.2	13.3	3.0	13.2	0.1	0.0	0.0	0.0	4.6	0.0	0.1	16.5	0.07
PI - 15	Rudzu maize, griezta 1/2	18	1.62	0.59	8.64	108.5	29.88	13.14	7.20	22.50	0.51	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	0.20	46.62	0.03
DZ - 01	Kefīrs	120	3.60	2.40	5.40	60.00	175.2	144.0	0.00	114.00	0.12	0.00	0.04	0.20	0.84	0.00	0.02	57.60	0.09
	Kopā:	453	15.1	18.7	46.5	828.5	763.5	298.6	58.0	329.7	2.4	0.0	0.1	0.3	18.6	0.0	2.5	413.8	0.45

35%

Launags

PI - 10	Kliju maize ar Holandes sieru un gurķi	20/10/10	2.74	5.42	9.96	127.8	73.06	26.32	7.25	27.30	0.44	0.04	0.05	0.02	0.24	0.00	0.24	101.81	0.14
PI - 07	Mandarīni	65	0.51	0.19	8.54	1.28	106.2	23.68	7.68	12.80	0.10	0.02	0.04	0.02	8.54	0.00	0.13	33.92	0.09
DZ - 04	Ābolu – kanēļa dzēriens	120	0.1	0.0	4.8	0.2	12.5	7.6	0.9	1.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	18.0	0.01
	Kopā:	229	3.4	5.6	23.3	129.3	191.8	57.6	15.8	41.5	0.6	0.1	0.1	0.0	9.2	0.0	0.4	153.7	0.24

15%

Kopā:	952.0	24.7	35.3	105.4	992.5	1199.6	462.0	103.1	515.5	4.3	0.1	0.3	0.5	28.6	0.0	3.6	833.1	0.85
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

ZIEMA - OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 02	Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu	130/10/10	6.0	9.1	35.2	31.2	218.6	97.1	61.7	175.5	1.5	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	0.6	245.5	0.12
DZ - 04	Ābolu – kanēļa dzēriens	120	0.1	0.0	4.8	0.2	12.5	7.6	0.9	1.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	18.0	0.01
	Kopā:	270	6.1	9.1	40.0	31.4	231.1	104.7	62.6	176.9	1.6	0.0	0.2	0.2	0.8	0.0	0.6	263.5	0.13

25%

Pusdienas

ZZ - 02	Ķirbju biežputa ar grauzdētiem turku zirņiem	130	3.2	5.5	15.9	115.9	398.6	38.7	27.3	68.2	1.2	0.1	0.1	0.1	11.3	0.0	0.9	122.6	0.07
PA - 12	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu	125	2.0	3.6	8.6	161.0	11218.8	3360.4	14.5	287.2	0.7	3361	0.1	1700	7.1	48.0	0.1	0.874.8	0.1 0.08 0.1
ZS - 03	Vitamīnu salāti	45	0.46	3.07	3.42	57.29	96.18	14.72	5.02	14.09	0.17	0.05	0.03	0.03	7.00	0.00	0.65	40.92	0.02
DZ - 01	Kefīrs	120	3.60	2.40	5.40	60.00	175.20	144.0	0.00	114.00	0.12	0.00	0.04	0.20	0.84	0.00	0.02	57.60	0.09
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3.24	1.19	17.28	217.08	59.76	26.28	14.40	45.00	1.02	0.00	0.03	0.04	0.00	0.00	0.40	93.24	0.06
	Kopā:	455	12.5	15.8	50.6	611.3	948.5	258.8	61.2	278.5	3.2	0.3	0.3	0.4	26.2	0.0	2.1	389.2	0.32

35%

Launags

KS - 07	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm	100	10.9	8.4	20.0	30.1	147.0	99.6	9.3	142.5	0.5	0.0	0.0	0.2	0.8	0.0	0.7	195.4	0.2
DZ - 10	Piparmētru tēja	120	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
	Kopā:	190	10.9	8.4	20.0	30.1	147.0	99.6	9.3	142.5	0.5	0.0	0.0	0.2	0.8	0.0	0.7	195.4	0.2

15%

Kopā:	915	29.5	33.3	110.6	672.8	1326.6	463.1	133.1	597.9	5.3	0.3	0.5	0.8	27.8	0.0	3.4	848.1	0.65
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

ZIEMA - TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
PI - 13	Vārīta ola 1/2	22.5	2.93	2.48	0.25	27.90	28.35	11.25	2.25	38.70	0.27	0.034	0.01	0.07	0.00	0.0005	0.23	34.88	0.04
PI - 11	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu	35/18/10	4.68	4.41	18.43	274.09	106.51	44.71	17.09	57.95	1.06	0.06	0.08	0.05	1.33	0.00	0.45	132.25	0.15
PI - 12	Bumbieris	65	0.26	0.06	9.60	0.64	74.24	5.76	4.48	7.68	0.13	0.00	0.01	0.02	2.75	0.00	0.08	36.48	0.06
DZ -03	Kakao	120	3.6	2.2	8.0	40.1	165.5	115.1	19.0	94.1	0.3	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	64.7	0.07
	Kopā:	270.5	11.5	9.2	36.3	342.7	374.6	176.8	42.8	198.4	1.8	0.1	0.1	0.3	4.1	0.0	0.8	268.3	0.32

25%

Pusdienas																			
ZZ - 04	Biešu zupa ar krējumu	130/5	1.3	6.2	9.3	141.2	241.5	20.1	13.2	33.5	0.5	0.0	0.0	0.0	7.7	0.0	0.9	94.9	0.1
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu	160	8.78	5.22	33.45	210.20	376.97	25.62	50.70	155.01	1.83	0.04	0.29	0.13	3.55	0.00	0.81	218.89	0.08
ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm	45	0.6	1.1	2.2	45.0	79.2	18.9	6.2	13.7	0.3	0.0	0.0	0.0	7.5	0.0	0.0	18.6	0.06
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	120	0.0	0.0	6.0	0.2	6.9	0.7	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.1	23.2	0.033
	Kopā:	460	10.7	12.5	51.0	396.6	704.6	65.3	70.6	203.2	2.6	0.0	0.3	0.1	19.9	0.0	1.8	355.6	0.27

35%

Launags																			
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm	50	3.6	5.9	19.0	17.8	168.6	20.5	10.8	49.4	0.6	0.0	0.0	0.1	1.7	0.0	0.7	139.1	0.1
DZ - 12	Piens	120	4.20	2.40	6.44	52.80	180.00	150.00	13.20	108.00	0.04	0.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	64.80	0.09
	Kopā:	175	7.8	8.3	25.4	70.6	348.6	170.5	24.0	157.4	0.6	0.0	0.0	0.3	1.7	0.0	0.7	203.9	0.19

15%

Kopā:	905.5	30.0	30.0	112.7	809.9	1427.8	412.6	137.4	559.0	5.0	0.1	0.4	0.7	25.7	0.0	3.3	827.8	0.78
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

**ZIEMA -
CETURTDIENA**

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 03	5 graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu	130/10	6.0	11.8	23.6	91.8	266.5	110.5	37.4	143.7	1.3	0.0	0.1	0.2	0.7	0.0	0.8	221.4	0.1
PI - 07	Mandarīni	65	0.51	0.19	8.54	1.28	106.24	23.68	7.68	12.80	0.10	0.02	0.04	0.02	8.54	0.00	0.13	33.92	0.09
DZ - 09	Augļu tēja	120	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	0.01
	Kopā:	325	6.5	12.0	32.1	93.1	372.7	134.2	45.1	156.5	1.4	0.0	0.1	0.2	9.2	0.0	0.9	255.3	0.2

25%

Pusdienas																			
ZZ - 05	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām	130	4.1	1.3	16.6	160.5	258.8	75.6	30.6	90.4	0.8	0.1	0.1	0.1	5.1	0.0	0.1	95.5	0.08
PA - 13	Veģetārā lazanja	120	8.08	8.75	27.46	266.21	164.18	78.71	16.18	117.83	1.24	0.02	0.19	0.09	2.63	0.00	0.92	220.80	0.15
ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku	45	1.0	4.6	4.9	65.8	131.0	44.6	15.5	34.6	0.6	0.1	0.1	0.0	2.6	0.0	0.7	61.6	0.02
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	120	0.03	0.01	5.27	0.11	4.24	0.83	0.24	0.48	0.02	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	20.34	0.01
	Kopā:	415	13.2	14.7	54.2	492.62	558.2	199.7	62.5	243.3	2.7	0.2	0.4	0.2	11.1	0.0	1.7	398.2	0.26

35%

Launags																			
KS - 08	Mini dārzeņu pica (bez sēnēm)	55	5.0	5.5	16.6	125.3	84.9	65.0	9.8	73.9	0.4	0.0	0.1	0.1	1.7	0.0	0.6	136.0	0.1
DZ - 09	Augļu tēja	120	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	0.01
PI - 16	Banāns	60	0.68	0.20	13.80	0.60	214.80	5.24	16.20	13.20	0.20	0.00	0.00	0.04	5.24	0.00	0.08	53.40	0.08
	Kopā:	225	5.7	5.7	30.4	125.9	299.7	70.2	26.0	87.1	0.6	0.0	0.1	0.1	6.9	0.0	0.7	189.4	0.19

15%

Kopā:	965.0	25.4	32.4	116.7	711.62	1230.6	404.1	133.6	486.9	4.7	0.2	0.6	0.5	27.2	0.0	3.3	842.9	0.65
--------------	--------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------

ZIEMA - PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 10	Banānu - spinātu (Šreka) pankūkas	60	3.9	8.3	20.0	17.2	151.7	33.7	14.3	54.4	0.4	0.0	0.0	0.1	2.4	0.0	1.3	168.2	0.08
DZ - 12	Piens	150	5.25	3.00	8.05	66.00	225.0	187.5	16.50	135.0	0.05	0.00	0.05	0.25	0.00	0.00	0.00	81.00	0.11
PI - 02	Ievārījums - zemeņu	15	0.05	0.00	10.76	1.95	20.25	1.50	1.05	1.50	0.14	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	42.84	0.03
	Kopā:	195	9.2	11.3	38.8	85.2	397.0	222.7	31.9	190.9	0.6	0.0	0.1	0.4	2.4	0.0	1.3	292.0	0.22

25%

Pusdienas		Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums																		
ZZ - 06	Skābu kāpostu zupa ar krējumu	130/10	2.5	6.8	17.6	191.7	232.2	31.1	25.5	58.0	1.0	0.0	0.1	0.1	8.7	0.0	0.8	139.3	0.06
PA - 01a	Plovs ar zaļajām lēcām	90	4.8	4.3	25.4	127.3	208.4	11.9	12.8	67.8	1.2	0.0	0.1	0.0	3.0	0.0	0.8	158.7	0.08
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem	45	1.2	2.1	4.4	83.6	121.3	7.8	6.4	20.2	0.4	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.4	40.7	0.03
DZ - 01	Kefīrs	120	3.60	2.40	5.40	60.00	175.20	144.00	0.00	114.00	0.12	0.00	0.04	0.20	0.84	0.00	0.02	57.60	0.09
	Kopā:	380	12.0	15.6	52.8	462.6	737.1	194.8	44.7	260.0	2.7	0.0	0.2	0.3	15.0	0.0	2.0	396.3	0.3

35%

Launags		Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums																		
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm	50	3.3	5.1	24.3	3.0	169.2	25.1	47.3	91.6	1.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.0	0.6	150.7	0.1
DZ - 08	Kumelišu tēja	120	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.01
	Kopā:	170	3.3	5.1	24.3	3.0	169.2	25.1	47.3	91.6	1.0	0.0	0.2	0.0	1.7	0.0	0.6	150.7	0.1

15%

Kopā:	745	24.5	32.0	115.9	550.8	1303.3	442.6	123.9	542.5	4.3	0.0	0.5	0.7	19.1	0.0	3.9	839.0	0.62
--------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	------------	------------	------------	------------	-------------	------------	------------	--------------	-------------