

## Vispārējās izglītības iestādes ēdienreižu ēdienkaršu uzturvērtības aprēķini 1. – 4. klašu izglītojamiem

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - pirmdienā - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 01	Kāpostu - tomātu zupa	250/10	2.08	7.22	13.11	445.45	371.15	49.51	20.96	59.52	0.75	0.07	0.19	0.12	20.45	0.00	1.27	120.1	0.07
PA - 01	Plovs ar šampinjoniem un sēkliņām	180	5.96	8.50	43.61	215.28	364.78	21.21	35.31	145.31	1.62	0.06	0.17	0.18	4.27	0.00	3.45	273.2	0.14
RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem	80	1.53	1.20	12.68	57.93	293.31	23.60	21.29	38.93	0.79	0.01	0.03	0.05	4.67	0.00	0.16	61.3	0.06
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	0.16	0.12	0.14	0.00	0.40	93.2	0.06
DZ - 01	Kefīrs	200	6.00	4.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.00	0.06	0.34	1.40	0.00	0.04	96.0	0.15
	<b>Kopā:</b>	<b>755</b>	<b>18.8</b>	<b>22.1</b>	<b>95.7</b>	<b>1035.7</b>	<b>1381.0</b>	<b>360.6</b>	<b>92.0</b>	<b>478.8</b>	<b>4.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>0.8</b>	<b>30.9</b>	<b>0.0</b>	<b>5.3</b>	<b>643.8</b>	<b>0.47</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - otrdienā - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 02	Biešu - pupiņu zupa	250/10	5.94	7.40	19.91	234.17	491.69	48.28	46.44	109.83	1.53	0.02	0.18	0.08	4.74	0.00	1.02	165.2	0.08
KS - 11	Biezpiena - burkānu plācenīši	210	14.26	12.12	31.50	285.16	358.31	133.93	23.93	233.47	1.29	0.22	0.11	0.28	4.73	0.00	1.53	287.9	0.22
PI - 02	Ievārijums - 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	42.8	0.03
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	0.16	0.12	0.14	0.00	0.40	93.2	0.06
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	200	0.0	0.0	12.9	0.6	20.6	2.0	1.4	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	3.2	0.0	0.3	50.0	0.11
	<b>Kopā:</b>	<b>720</b>	<b>23.5</b>	<b>20.7</b>	<b>92.4</b>	<b>739.0</b>	<b>950.6</b>	<b>212.0</b>	<b>87.2</b>	<b>392.9</b>	<b>4.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>12.8</b>	<b>0.0</b>	<b>3.3</b>	<b>639.1</b>	<b>0.50</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - trešdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 03	Sēņu soļanka	250/10	1.89	7.13	7.08	213.04	330.69	28.72	15.08	58.45	1.04	0.05	0.06	0.14	6.96	0.00	1.26	99.1	0.11
PA - 04	Pupiņu - dārzeņu sautējums	160	7.01	8.55	20.94	203.34	544.79	65.72	51.79	133.04	1.93	0.19	0.22	0.13	5.21	0.00	1.56	181.1	0.14
PI - 08	Vārītas grūbas	130	5.88	1.26	37.98	204.59	266.44	22.80	79.80	113.40	1.68	0.00	0.26	0.11	0.00	0.00	0.00	189.3	0.03
RS - 03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti	80	0.80	3.17	3.24	5.60	154.10	17.53	10.49	22.62	0.46	0.03	0.03	0.03	16.06	0.00	0.79	41.9	0.16
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	0.16	0.12	0.14	0.00	0.40	93.2	0.06
DZ - 04	Ābolu - kanēļa dzēriens	200	0.1	0.1	10.9	0.4	27.9	11.4	1.7	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.1	41.2	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>855</b>	<b>18.9</b>	<b>21.4</b>	<b>97.4</b>	<b>844.1</b>	<b>1383.7</b>	<b>172.5</b>	<b>173.3</b>	<b>375.6</b>	<b>6.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>0.5</b>	<b>29.5</b>	<b>0.0</b>	<b>4.1</b>	<b>645.8</b>	<b>0.52</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - ceturtdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
PA - 03	Kabaču laiņņas ar dārzeņiem un lēcām	220	8.61	8.16	15.02	285.25	529.91	104.97	37.43	135.75	1.77	0.04	0.16	0.23	13.99	0.00	1.01	164.45	0.46
PI - 04	Vārīti griķi	130	7.56	3.02	42.60	196.19	195.04	12.60	132.60	152.40	1.92	0.00	0.14	0.09	0.00	0.00	0.86	237.9	0.04
RS - 02	Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm	80	1.24	4.19	7.23	231.18	243.56	43.87	13.60	30.49	0.67	0.11	0.06	0.06	23.47	0.00	1.02	66.4	0.04
KS - 01	Biešu - pupiņu braunijs	85	3.0	6.4	21.3	64.5	164.4	12.9	16.6	46.6	0.7	0.0	0.1	0.0	1.6	0.0	0.9	145.6	0.05
DZ - 03	Kakao	200	4.5	2.9	11.6	45.1	226.3	131.4	33.8	131.7	0.7	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	87.6	0.08
	<b>Kopā:</b>	<b>715</b>	<b>24.9</b>	<b>24.7</b>	<b>97.8</b>	<b>822.2</b>	<b>1359.2</b>	<b>305.7</b>	<b>234.0</b>	<b>496.9</b>	<b>5.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.6</b>	<b>0.6</b>	<b>39.1</b>	<b>0.0</b>	<b>3.8</b>	<b>702.0</b>	<b>0.67</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - piektdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 04	Pelēko zirņu zupa	250/10	4.47	5.27	30.11	400.72	406.16	44.68	43.11	129.5	2.56	0.00	0.30	0.10	3.55	0.00	0.94	177.6	0.06
PA - 05	Dārzenu lečo	110	1.07	7.27	6.62	247.16	249.15	26.96	13.88	31.08	0.44	0.08	0.26	0.06	18.66	0.00	1.69	91.4	0.13
PI - 06	Vārīti kartupeļi	150	3.00	0.15	25.50	9.00	631.53	18.00	34.50	85.49	1.20	0.00	0.13	0.05	21.00	0.00	0.01	114.03	0.05
RS - 04	Veselības salāti	80	1.53	1.28	8.57	252.73	316.39	37.16	15.39	50.65	0.48	0.14	0.06	0.13	18.42	0.00	0.48	47.60	0.08
DZ - 01	Kefīrs	200	6.00	4.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.0	0.20	0.00	0.06	0.34	1.40	0.00	0.04	96.0	0.15
PI - 09	Rudzu maīze ar sviestu	35/5	3.29	5.31	17.31	217.63	60.96	27.48	14.50	46.20	1.02	0.00	0.16	0.12	0.14	0.00	0.51	130.4	0.06
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
	<b>Kopā:</b>	<b>800</b>	<b>20.0</b>	<b>23.5</b>	<b>110.9</b>	<b>1227.8</b>	<b>2171.0</b>	<b>399.5</b>	<b>137.6</b>	<b>546.1</b>	<b>6.1</b>	<b>0.2</b>	<b>1.0</b>	<b>0.8</b>	<b>68.4</b>	<b>0.0</b>	<b>3.8</b>	<b>710.4</b>	<b>0.61</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Skola - pirmdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
ZZ - 02	Ķīrbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem	250	6.48	8.23	27.34	232.54	709.91	76.29	49.26	132.0	2.48	0.46	0.21	0.19	13.31	0.00	1.94	203.0	0.17
PI - 09	Rudzu maīze ar sviestu	35/5	3.29	5.31	17.31	217.63	60.96	27.48	14.50	46.20	1.02	0.00	0.16	0.12	0.14	0.00	0.51	130.4	0.06
KS - 04	Biezpiens ar ogu mērci	130	15.48	10.97	19.81	39.89	166.26	164.53	12.08	209.7	0.67	0.00	0.05	0.26	11.27	0.00	0.25	236.3	0.32
DZ - 04	Ābolu - kanēja dzēriens	200	0.1	0.1	10.9	0.4	27.9	11.4	1.7	3.1	0.1	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.1	41.2	0.02
PI - 07	Mandarīni	100	0.84	0.32	13.88	2.08	172.64	38.48	12.48	20.80	0.16	0.04	0.06	0.04	27.76	0.00	0.20	55.20	0.14
	<b>Kopā:</b>	<b>720</b>	<b>26.2</b>	<b>24.9</b>	<b>89.2</b>	<b>492.5</b>	<b>1137.7</b>	<b>318.2</b>	<b>90.0</b>	<b>411.8</b>	<b>4.4</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.6</b>	<b>53.6</b>	<b>0.0</b>	<b>3.0</b>	<b>666.1</b>	<b>0.71</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - otrdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
PA - 07	Dārzeņu sacepums ar biežpienu	220	12.64	15.08	17.92	439.64	567.69	145.56	31.72	216.1	1.24	0.17	0.13	0.31	16.39	0.00	1.56	252.8	0.27
ZS - 02	Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem	75	0.82	3.13	5.37	352.00	194.80	28.50	11.10	22.35	0.92	0.09	0.03	0.03	10.06	0.00	0.82	49.9	0.06
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm	110	7.26	6.12	51.06	5.30	423.49	41.66	108.16	222.1	2.71	0.00	0.34	0.12	4.49	0.00	1.16	279.2	0.13
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens	200	0.32	0.09	13.47	0.55	72.65	12.48	5.40	13.28	0.36	0.00	0.01	0.01	13.50	0.00	0.23	53.20	0.07
	<b>Kopā:</b>	<b>630</b>	<b>21.0</b>	<b>24.4</b>	<b>87.8</b>	<b>797.5</b>	<b>1258.6</b>	<b>228.2</b>	<b>156.4</b>	<b>473.8</b>	<b>5.2</b>	<b>0.3</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>	<b>44.4</b>	<b>0.0</b>	<b>3.8</b>	<b>635.1</b>	<b>0.53</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Skola - trešdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu	220	11.10	6.23	39.70	411.77	545.12	38.63	68.80	189.0	2.26	0.06	0.36	0.16	6.40	0.00	1.41	262.9	0.13
ZZ - 01	Boršcs	250/10	2.09	7.19	12.25	356.31	367.45	38.28	21.84	58.45	1.01	0.04	0.06	0.11	11.28	0.00	1.27	117.5	0.09
PI - 09	Rudzu maize ar sviestu	35/5	3.29	5.31	17.31	217.63	60.96	27.48	14.50	46.20	1.02	0.00	0.16	0.12	0.14	0.00	0.51	130.4	0.06
DZ - 01	Kefīrs	200	6.00	4.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.0	0.20	0.00	0.06	0.34	1.40	0.00	0.04	96.0	0.15
PI - 07	Mandarīni	100	0.84	0.32	13.88	2.08	172.64	38.48	12.48	20.80	0.16	0.04	0.06	0.04	27.76	0.00	0.20	55.20	0.14
	<b>Kopā:</b>	<b>770</b>	<b>23.3</b>	<b>23.1</b>	<b>92.1</b>	<b>1087.8</b>	<b>1438.2</b>	<b>382.9</b>	<b>117.6</b>	<b>504.4</b>	<b>4.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.8</b>	<b>47.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.4</b>	<b>662.0</b>	<b>0.57</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmak sa, EUR ar PVN
	Skola - ceturtdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
PA - 06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem	280	10.30	11.04	36.23	295.31	1041.4	113.97	57.38	225.8	2.66	0.13	0.21	0.32	30.36	0.00	1.68	282.8	0.22
ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu	80	0.9	1.5	4.9	219.4	222.8	27.0	12.3	27.5	0.3	0.1	0.0	0.0	12.7	0.0	0.3	34.2	0.11
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm	85	5.8	9.8	31.8	26.6	273.7	23.8	17.4	76.3	0.9	0.1	0.1	0.1	2.9	0.0	1.2	231.8	0.18
DZ - 03	Kakao	200	4.5	2.9	11.6	45.1	226.3	131.4	33.8	131.7	0.7	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	87.6	0.08
	<b>Kopā:</b>	<b>640</b>	<b>21.5</b>	<b>25.2</b>	<b>84.5</b>	<b>586.4</b>	<b>1764.2</b>	<b>296.2</b>	<b>120.9</b>	<b>461.3</b>	<b>4.6</b>	<b>0.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.6</b>	<b>46.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.2</b>	<b>636.4</b>	<b>0.59</b>

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmak sa, EUR ar PVN
	Skola - piektdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
PI - 08	Vārītas grūbas	130	5.88	1.26	37.98	204.59	266.44	22.80	79.80	113.4	1.68	0.00	0.26	0.11	0.00	0.00	0.00	189.3	0.03
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu	110/10	7.8	8.1	22.7	212.8	234.2	40.6	20.4	100.6	1.7	0.0	0.2	0.1	10.0	0.0	1.1	191.6	0.12
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem	70	2.08	2.17	8.64	276.23	245.45	15.11	19.08	38.22	0.76	0.01	0.03	0.03	4.72	0.00	0.38	60.7	0.04
KS - 05	Burkānu auzu cepumi ar sieru	50	5.3	4.1	14.4	60.6	135.1	76.5	40.9	130.5	1.1	0.0	0.1	0.1	0.7	0.0	0.5	115.5	0.07
DZ - 01	Kefīrs	200	6.00	4.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.0	0.20	0.00	0.06	0.34	1.40	0.00	0.04	96.0	0.15
	<b>Kopā:</b>	<b>580</b>	<b>27.1</b>	<b>19.6</b>	<b>92.7</b>	<b>854.2</b>	<b>1173.2</b>	<b>395.0</b>	<b>160.2</b>	<b>572.7</b>	<b>5.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.7</b>	<b>0.7</b>	<b>16.8</b>	<b>0.0</b>	<b>2.0</b>	<b>653.1</b>	<b>0.41</b>

35%