



	Krējums skābs 20%	10	10	0.30	2.00	0.47	3.10	12.50	10.10	1.00	7.60	0.01	0.00	0.00	0.02	0.09	0.00	0.04	20.40	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>250/10</b>		<b>5.9</b>	<b>7.4</b>	<b>19.9</b>	<b>234.2</b>	<b>491.7</b>	<b>48.3</b>	<b>46.4</b>	<b>109.8</b>	<b>1.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>4.7</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>165.2</b>	<b>0.08</b>
<b>RZ - 03</b>	<b>Sēņu soļanka</b>																			
	Burkāni	20	15	0.14	0.04	1.44	10.35	48.00	4.95	1.80	5.25	0.05	0.04	0.01	0.01	0.89	0.00	0.10	6.20	0.00
	Kartupeļi	25	17.5	0.35	0.02	2.98	1.05	73.68	2.10	4.03	9.98	0.14	0.00	0.01	0.01	2.45	0.00	0.00	13.30	0.01
	Šampinjoni	30	21	0.59	0.02	0.08	1.26	111.3	1.89	3.15	24.15	0.57	0.00	0.02	0.09	1.03	0.00	0.02	4.00	0.05
	Sīpoli	7	5.81	0.06	0.01	0.52	0.23	8.48	1.34	0.58	1.68	0.01	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	2.30	0.00
	Ķiploki	2	1.6	0.10	0.01	0.53	0.27	6.42	2.90	0.40	2.45	0.03	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00	0.00	2.40	0.00
	Gurķi konservēti	15	12	0.10	0.01	0.19	0.00	16.92	2.76	1.68	2.88	0.07	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	1.60	0.01
	Tomātu pasta	5	5	0.24	0.02	0.75	2.95	50.70	1.80	2.10	4.15	0.15	0.00	0.00	0.01	1.10	0.00	0.22	4.30	0.01
	Pipari malti	0.2	0.2	0.02	0.01	0.13	0.04	2.66	0.89	0.34	0.32	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Lauru lapas	0.1	0.1	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
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ūdens	200	200	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
	Krējums skābs 20%	10	10	0.30	2.00	0.47	3.10	12.50	10.10	1.00	7.60	0.01	0.00	0.00	0.02	0.09	0.00	0.04	20.40	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>250/10</b>		<b>1.9</b>	<b>7.1</b>	<b>7.1</b>	<b>213.0</b>	<b>330.7</b>	<b>28.7</b>	<b>15.1</b>	<b>58.5</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>7.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.3</b>	<b>99.1</b>	<b>0.11</b>
<b>RZ - 04</b>	<b>Pelēko zirņu zupa</b>																			
	Zirņi pelēkie	35	35	3.96	0.25	25.80	11.55	305.6	40.25	37.45	115.2	2.38	0.00	0.28	0.09	0.00	0.00	0.07	114.10	0.03
	Burkāni	30	22.5	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
	Sīpoli	10	8.3	0.09	0.01	0.75	0.33	12.12	1.91	0.83	2.41	0.02	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	3.30	0.00
	Kartupeļi	30	21	0.42	0.02	3.57	1.26	88.41	2.52	4.83	11.97	0.17	0.00	0.02	0.01	2.94	0.00	0.00	16.00	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.25	0.25	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
	Pipari graudu	0.1	0.1	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
	Ūdens	200	200	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
	Sāls	1	1	0.00	0.00	0.00	387.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>250/10</b>		<b>4.5</b>	<b>5.3</b>	<b>30.1</b>	<b>400.7</b>	<b>406.2</b>	<b>44.7</b>	<b>43.1</b>	<b>129.5</b>	<b>2.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>3.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>177.6</b>	<b>0.06</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>ZZ - 01</b>	<b>Boršcs</b>																			
	Bietes	35	26.25	0.42	0.05	2.63	20.48	85.31	4.20	6.04	10.50	0.21	0.00	0.01	0.01	1.29	0.00	0.01	11.30	0.01
	Kāposti skābēti	20	18	0.16	0.02	0.77	119	30.60	5.40	2.34	3.60	0.27	0.00	0.00	0.00	2.65	0.00	0.03	3.40	0.01
	Kartupeļi	37	25.9	0.52	0.03	4.40	1.55	109.0	3.11	5.96	14.76	0.21	0.00	0.02	0.01	3.63	0.00	0.00	19.70	0.01
	Burkāni	15	11.25	0.10	0.03	1.08	7.76	36.00	3.71	1.35	3.94	0.03	0.03	0.01	0.01	0.66	0.00	0.07	4.60	0.00
	Sīpoli	7	5.81	0.06	0.01	0.52	0.23	8.48	1.34	0.58	1.68	0.01	0.00	0.00	0.00	0.43	0.00	0.00	2.30	0.00
	Ķiploki	3	2.4	0.15	0.01	0.79	0.41	9.62	4.34	0.60	3.67	0.04	0.00	0.00	0.00	0.58	0.00	0.00	3.60	0.01
	Selerija sakne	10	7	0.11	0.02	0.63	7.00	21.00	3.01	1.40	8.05	0.05	0.00	0.00	0.05	0.56	0.00	0.03	2.90	0.01
	Tomātu pasta	5	5	0.24	0.02	0.75	2.95	50.70	1.80	2.10	4.15	0.15	0.00	0.00	0.01	1.10	0.00	0.22	4.30	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Pipari malti	0.25	0.25	0.03	0.01	0.16	0.05	3.32	1.11	0.43	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Citroni	1	0.6	0.01	0.00	0.05	0.01	0.83	0.16	0.05	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.20	0.00
	Ūdens	180	180	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
	Krējums skābs 20%	10	10	0.30	2.00	0.47	3.10	12.50	10.10	1.00	7.60	0.01	0.00	0.00	0.02	0.09	0.00	0.04	20.40	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>250/10</b>		<b>2.1</b>	<b>7.2</b>	<b>12.3</b>	<b>356.3</b>	<b>367.4</b>	<b>38.3</b>	<b>21.8</b>	<b>58.4</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>11.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.3</b>	<b>117.5</b>	<b>0.09</b>
<b>ZZ - 02</b>	<b>Ķirbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem</b>																			
	Ķirbji	120	84	0.84	0.08	5.88	0.84	285.6	17.64	10.08	36.96	0.67	0.36	0.04	0.09	5.04	0.00	0.89	21.80	0.06
	Kālis	30	24	0.26	0.05	2.16	2.88	73.20	10.32	4.80	12.72	0.11	0.00	0.02	0.01	5.04	0.00	0.07	8.90	0.02
	Burkāni	50	37.5	0.35	0.09	3.59	25.88	120.0	12.38	4.50	13.13	0.11	0.10	0.02	0.02	2.21	0.00	0.25	15.40	0.01
	Turku (auna) zirņi	25	25	4.75	1.50	15.25	6.00	218.8	26.25	28.75	63.00	1.55	0.00	0.12	0.05	1.00	0.00	0.21	94.50	0.04
	Krējums salds 35%	10	10	0.25	3.50	0.30	3.10	9.00	8.60	0.70	5.80	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	33.70	0.04
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.5	0.5	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	1.60	0.00
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pipari malti	0.25	0.25	0.03	0.01	0.16	0.05	3.32	1.11	0.43	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00
	Ūdens	120	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
	Eļļa	3	3	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.52	26.50	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>250</b>		<b>6.5</b>	<b>8.2</b>	<b>27.3</b>	<b>232.5</b>	<b>709.9</b>	<b>76.3</b>	<b>49.3</b>	<b>132.0</b>	<b>2.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>13.3</b>	<b>0.0</b>	<b>1.9</b>	<b>203.0</b>	<b>0.17</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>PA - 01</b>	<b>Plovs ar šampinjoniem un sēkliņām</b>																			
	Rīsi	50	50	3.40	0.30	38.85	3.00	51.50	3.00	6.00	60.00	0.30	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.09	171.90	0.04
	Šampinjoni	40	28	0.78	0.03	0.11	1.68	148.4	2.52	4.20	32.20	0.76	0.00	0.03	0.13	1.37	0.00	0.03	5.30	0.06
	Burkāni	25	18.75	0.17	0.05	1.80	12.94	60.00	6.19	2.25	6.56	0.06	0.05	0.01	0.01	1.11	0.00	0.12	7.70	0.01
	Sīpoli	10	8.3	0.09	0.01	0.75	0.33	12.12	1.91	0.83	2.41	0.02	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	3.30	0.00
	Tomātu pasta	5	5	0.24	0.02	0.75	2.95	50.70	1.80	2.10	4.15	0.15	0.00	0.00	0.01	1.10	0.00	0.22	4.30	0.01
	Sauļepu sēklas	6	6	1.25	3.09	1.20	0.54	38.70	4.68	19.50	39.60	0.32	0.00	0.09	0.02	0.08	0.00	2.11	35.00	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Pipari malti	0.25	0.25	0.03	0.01	0.16	0.05	3.32	1.11	0.43	0.40	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.25	0.25	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	0.80	0.00
	Ūdens	100	100	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
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>180</b>		<b>6.0</b>	<b>8.5</b>	<b>43.6</b>	<b>215.3</b>	<b>364.8</b>	<b>21.2</b>	<b>35.3</b>	<b>145.3</b>	<b>1.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>4.3</b>	<b>0.0</b>	<b>3.5</b>	<b>273.2</b>	<b>0.14</b>
<b>PA - 03</b>	<b>Kabaču laiņņas ar dārzeņiem un lēcām</b>																			
	Kabači / cukini	200	130	1.56	0.39	4.03	10.40	339.3	20.80	23.40	49.40	0.52	0.00	0.27	0.10	11.70	0.00	0.00	20.80	0.35
	Selerija sakne	15	10.5	0.16	0.03	0.95	10.50	31.50	4.52	2.10	12.08	0.07	0.00	0.01	0.07	0.84	0.00	0.04	4.40	0.01
	Burkāni	20	15	0.14	0.04	1.44	10.35	48.00	4.95	1.80	5.25	0.05	0.04	0.01	0.01	0.89	0.00	0.10	6.20	0.00
	Sīpoli	5	4.15	0.05	0.00	0.37	0.17	6.06	0.96	0.42	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	1.70	0.00
	Lēcas oranžas, šķeltas	15	15	4.08	0.39	8.24	1.05	100.2	5.25	7.05	44.10	1.11	0.00	0.08	0.02	0.26	0.00	0.00	54.30	0.05
	Siers Krievijas	10	9.5	2.63	2.31	0.00	59.00	9.31	68.50	2.66	43.23	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	31.35	0.04
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.5	0.5	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	1.60	0.00
	Ūdens	60	60	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
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>220</b>		<b>8.6</b>	<b>8.2</b>	<b>15.0</b>	<b>285.3</b>	<b>529.9</b>	<b>105.0</b>	<b>37.4</b>	<b>135.8</b>	<b>1.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>14.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>164.5</b>	<b>0.46</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>PA - 04</b>	<b>Pupiņu - dārzeņu sautējums</b>																			
	Pupiņas, raibas	25	25	5.75	0.30	15.00	1.50	333.0	31.75	39.00	93.00	1.25	0.00	0.19	0.05	0.00	0.00	0.00	83.80	0.03
	Puravi	15	12	0.18	0.04	1.68	2.40	21.60	7.08	3.36	4.20	0.25	0.01	0.01	0.00	1.20	0.00	0.11	7.30	0.01
	Ķirbji	60	42	0.42	0.04	2.94	0.42	142.8	8.82	5.04	18.48	0.34	0.18	0.02	0.05	2.52	0.00	0.45	10.90	0.03
	Tomāti	10	9.7	0.09	0.02	0.38	0.49	22.99	0.97	1.07	2.33	0.03	0.00	0.00	0.00	1.33	0.00	0.05	1.70	0.02
	Krējums skābs 20%	15	15	0.45	3.00	0.71	4.65	18.75	15.15	1.50	11.40	0.01	0.00	0.00	0.03	0.14	0.00	0.06	30.60	0.03
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sinepju graudi	0.4	0.4	0.10	0.14	0.11	0.05	2.95	1.06	1.48	3.31	0.04	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.02	2.00	0.00
	Ūdens	80	80	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
	Pipari malti	0.2	0.2	0.02	0.01	0.13	0.04	2.66	0.89	0.34	0.32	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>160</b>		<b>7.0</b>	<b>8.5</b>	<b>20.9</b>	<b>203.3</b>	<b>544.8</b>	<b>65.7</b>	<b>51.8</b>	<b>133.0</b>	<b>1.9</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>5.2</b>	<b>0.0</b>	<b>1.6</b>	<b>181.1</b>	<b>0.14</b>
<b>PA - 05</b>	<b>Dārzeņu lečo</b>																			
	Kabači / cukini	45	29.25	0.35	0.09	0.91	2.34	76.34	4.68	5.27	11.12	0.12	0.00	0.06	0.02	2.63	0.00	0.00	4.70	0.08
	Paprika	12	9	0.09	0.03	0.54	0.36	18.99	0.63	1.08	2.34	0.04	0.01	0.00	0.01	11.49	0.00	0.14	2.30	0.02
	Burkāni	30	22.5	0.21	0.05	2.16	15.53	72.00	7.43	2.70	7.88	0.07	0.06	0.01	0.01	1.33	0.00	0.15	9.20	0.01
	Sīpoli	18	14.94	0.16	0.01	1.34	0.60	21.81	3.44	1.49	4.33	0.03	0.00	0.01	0.00	1.11	0.00	0.00	6.00	0.00
	Tomāti savā sulā	30	30	0.24	0.08	1.04	34.50	57.30	9.90	3.00	5.10	0.17	0.01	0.17	0.02	2.10	0.00	0.18	4.80	0.00
	Eļļa	7	7	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.22	61.90	0.01
	Pipari malti	0.2	0.2	0.02	0.01	0.13	0.04	2.66	0.89	0.34	0.32	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00
	Citronskābe	0.05	0.05	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
	Sāls	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Cukurs	0.5	0.5	0.00	0.00	0.50	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>110</b>		<b>1.1</b>	<b>7.3</b>	<b>6.6</b>	<b>247.2</b>	<b>249.2</b>	<b>27.0</b>	<b>13.9</b>	<b>31.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>18.7</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>91.4</b>	<b>0.13</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D		
<b>PA - 06</b>	<b>Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem</b>																			
	Kartupeļi	280	196	3.92	0.20	33.32	11.76	825.2	23.52	45.08	111.7	1.57	0.00	0.16	0.06	27.44	0.00	0.02	149.00	0.06
	Ķirbji	30	21	0.21	0.02	1.47	0.21	71.40	4.41	2.52	9.24	0.17	0.09	0.01	0.02	1.26	0.00	0.22	5.50	0.01
	Puravi	10	8	0.12	0.02	1.12	1.60	14.40	4.72	2.24	2.80	0.17	0.01	0.00	0.00	0.80	0.00	0.07	4.90	0.01
	Šampinjoni	25	17.5	0.49	0.02	0.07	1.05	92.75	1.58	2.63	20.13	0.47	0.00	0.02	0.08	0.86	0.00	0.02	3.30	0.04
	Olas	25	22.5	2.93	2.48	0.25	27.90	28.35	11.25	2.25	38.70	0.27	0.03	0.01	0.12	0.00	0.00	0.23	34.90	0.04
	Siers Krievijas	10	9.5	2.63	2.31	0.00	59.00	9.31	68.50	2.66	43.23	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.07	31.40	0.04
	Eļļa	6	6	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.05	53.00	0.01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.3	0.3	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	0.90	0.00
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>280</b>		<b>10.3</b>	<b>11.0</b>	<b>36.2</b>	<b>295.3</b>	<b>1041.4</b>	<b>114.0</b>	<b>57.4</b>	<b>225.8</b>	<b>2.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.3</b>	<b>30.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.7</b>	<b>282.8</b>	<b>0.22</b>
<b>PA - 07</b>	<b>Dārzeņu sacepums ar biezpienu</b>																			
	Ķirbji	50	35	0.35	0.04	2.45	0.35	119.0	7.35	4.20	15.40	0.28	0.15	0.02	0.04	2.10	0.00	0.37	9.10	0.02
	Kartupeļi	90	63	1.26	0.06	10.71	3.78	265.2	7.56	14.49	35.91	0.50	0.00	0.05	0.02	8.82	0.00	0.01	47.90	0.02
	Kālis	30	24	0.26	0.05	2.16	2.88	73.20	10.32	4.80	12.72	0.11	0.00	0.02	0.01	5.04	0.00	0.07	8.90	0.02
	Biezpiens 9%	50	50	8.35	4.50	1.00	20.50	56.00	82.00	4.00	108.0	0.20	0.00	0.02	0.14	0.25	0.00	0.04	77.50	0.13
	Olas	12.5	11.25	1.46	1.24	0.12	13.95	14.18	5.63	1.13	19.35	0.14	0.02	0.01	0.06	0.00	0.00	0.12	17.40	0.02
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.5	0.5	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	1.60	0.00
	Sāls	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	387.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Krējums skābs 20%	20	20	0.60	4.00	0.94	6.20	25.00	20.20	2.00	15.20	0.01	0.00	0.00	0.03	0.18	0.00	0.08	40.80	0.04
	Piens 2%	10	10	0.35	0.20	0.54	4.40	15.00	12.50	1.10	9.50	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	0.00	5.40	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	<b>Kopā:</b>	<b>220</b>		<b>12.6</b>	<b>15.1</b>	<b>17.9</b>	<b>439.6</b>	<b>567.7</b>	<b>145.6</b>	<b>31.7</b>	<b>216.1</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>16.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.6</b>	<b>252.8</b>	<b>0.27</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>PA - 08</b>	<b>Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu</b>																			
	Zirņi šķeltie	35	35	8.75	0.42	21.00	5.25	343.4	19.25	40.25	116.9	1.54	0.00	0.25	0.09	0.63	0.00	0.04	127.40	0.02
	Burkāni	30	22.5	0.21	0.05	2.16	15.53	72.00	7.43	2.70	7.88	0.07	0.06	0.01	0.01	1.33	0.00	0.15	9.20	0.01
	Pastinaks	30	22.5	0.27	0.07	4.05	2.25	84.38	8.10	6.53	15.98	0.14	0.00	0.02	0.01	3.83	0.00	0.34	17.90	0.08
	Sīpoli	10	8.3	0.09	0.01	0.75	0.33	12.12	1.91	0.83	2.41	0.02	0.00	0.00	0.00	0.61	0.00	0.00	3.30	0.00
	Sāls	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	387.6	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pipari malti	0.15	0.15	0.02	0.00	0.10	0.03	1.99	0.67	0.26	0.24	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00
	Prosa	16	16	1.76	0.68	11.66	0.80	31.20	1.28	18.24	45.60	0.48	0.00	0.07	0.05	0.00	0.00	0.01	60.50	0.01
	Ūdens	100	100	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
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	<b>Kopā:</b>	<b>220</b>		<b>11.1</b>	<b>6.2</b>	<b>39.7</b>	<b>411.8</b>	<b>545.1</b>	<b>38.6</b>	<b>68.8</b>	<b>189.0</b>	<b>2.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>6.4</b>	<b>0.0</b>	<b>1.4</b>	<b>262.9</b>	<b>0.13</b>
<b>PA - 09</b>	<b>Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu</b>																			
	Kāposti svaigi	40	30	0.39	0.03	1.80	5.40	51.00	12.00	3.60	7.80	0.15	0.00	0.02	0.01	9.00	0.00	0.05	7.50	0.01
	Lēcas zaļās, veselas	20	20	4.93	0.21	12.67	1.20	135.4	7.00	9.40	56.20	1.30	0.00	0.17	0.04	0.90	0.00	0.10	70.40	0.07
	Mannā	10	10	1.26	0.10	7.29	0.10	18.60	1.70	4.70	13.60	0.13	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	36.00	0.00
	Olas	6.25	5.625	0.73	0.62	0.06	6.98	7.09	2.81	0.56	9.68	0.07	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.06	8.70	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.3	0.3	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	0.90	0.00
	Sinepju graudi	0.1	0.1	0.03	0.04	0.03	0.01	0.74	0.27	0.37	0.83	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.50	0.00
	Sāls	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pipari malti	0.1	0.1	0.01	0.00	0.06	0.02	1.33	0.44	0.17	0.16	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00
	Krējums skābs 20%	10	10	0.30	2.00	0.47	3.10	12.50	10.10	1.00	7.60	0.01	0.00	0.00	0.02	0.09	0.00	0.04	20.40	0.02
	Ūdens	50	50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Piens 2%	5	5	0.18	0.10	0.27	2.20	7.50	6.25	0.55	4.75	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>110/10</b>		<b>7.8</b>	<b>8.1</b>	<b>22.7</b>	<b>212.8</b>	<b>234.2</b>	<b>40.6</b>	<b>20.4</b>	<b>100.6</b>	<b>1.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>10.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.1</b>	<b>191.6</b>	<b>0.12</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>RS - 01</b>	<b>Biešu salāti ar puraviem un āboliem</b>																			
	Bietes	70	57.5	1.12	0.14	7.00	54.60	227.5	11.20	16.10	28.00	0.56	0.00	0.02	0.03	3.43	0.00	0.03	30.10	0.01
	Puravi	8	6.4	0.12	0.02	1.12	1.60	14.40	4.72	2.24	2.80	0.17	0.01	0.00	0.00	0.80	0.00	0.07	4.90	0.01
	Āboli	8	6.84	0.03	0.02	1.12	0.08	8.56	0.48	0.40	0.88	0.01	0.00	0.00	0.00	0.37	0.00	0.01	4.20	0.00
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	3.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.02	10.20	0.01
	Plūmes žāvētas	5	4.75	0.11	0.02	3.20	0.10	36.60	2.15	2.05	3.45	0.05	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.02	12.00	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>1.5</b>	<b>1.2</b>	<b>12.7</b>	<b>57.9</b>	<b>293.3</b>	<b>23.6</b>	<b>21.3</b>	<b>38.9</b>	<b>0.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>4.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>61.3</b>	<b>0.06</b>
<b>RS - 02</b>	<b>Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm</b>																			
	Kāposti svaigi	60	45	0.78	0.06	3.60	10.80	102.0	24.00	7.20	15.60	0.30	0.00	0.04	0.02	18.00	0.00	0.09	15.00	0.01
	Burkāni	35	29.25	0.33	0.08	3.35	24.15	112.0	11.55	4.20	12.25	0.11	0.10	0.02	0.02	2.07	0.00	0.23	14.40	0.01
	Dilles svaigas	4	3	0.14	0.04	0.28	2.44	29.52	8.32	2.20	2.64	0.26	0.02	0.00	0.01	3.40	0.00	0.00	1.70	0.01
	Eļļa	4	4	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.70	35.40	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>1.2</b>	<b>4.2</b>	<b>7.2</b>	<b>231.2</b>	<b>243.6</b>	<b>43.9</b>	<b>13.6</b>	<b>30.5</b>	<b>0.7</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>23.5</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>66.4</b>	<b>0.04</b>
<b>RS-03a</b>	<b>Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar papriku</b>																			
	Kāposti ķīnas	20	17	0.22	0.04	0.44	2.20	17.40	5.80	1.60	5.80	0.14	0.00	0.01	0.01	3.60	0.00	0.02	3.20	0.04
	Tomāti	30	29.1	0.26	0.06	1.17	1.50	71.10	3.00	3.30	7.20	0.08	0.01	0.01	0.01	4.11	0.00	0.16	5.40	0.05
	Pētersīļi (zaļumi)	2	1.4	0.06	0.02	0.12	1.12	11.08	2.76	1.00	1.16	0.12	0.01	0.00	0.00	2.66	0.00	0.02	0.70	0.01
	Paprika	3	2.25	0.03	0.01	0.18	0.12	6.33	0.21	0.36	0.78	0.01	0.00	0.00	0.00	3.83	0.00	0.05	0.80	0.01
	Gurķi	30	26.5	0.20	0.03	1.09	0.60	44.10	4.80	3.90	7.20	0.08	0.00	0.01	0.01	0.84	0.00	0.01	4.50	0.05
	Eļļa	3	3	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.52	26.50	0.00
	Citroni	2	1.2	0.02	0.01	0.18	0.04	2.76	0.52	0.16	0.32	0.01	0.00	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.60	0.00
	Pipari malti	0.1	0.1	0.01	0.00	0.06	0.02	1.33	0.44	0.17	0.16	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>0.8</b>	<b>3.2</b>	<b>3.2</b>	<b>5.6</b>	<b>154.1</b>	<b>17.5</b>	<b>10.5</b>	<b>22.6</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>16.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.8</b>	<b>41.9</b>	<b>0.16</b>



Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>RS - 04</b>	<b>Veselības salāti</b>																			
	Kāposti puķu	35	24.5	0.67	0.11	1.75	10.50	104.7	7.70	5.25	15.40	0.14	0.00	0.02	0.02	14.00	0.00	0.03	8.80	0.05
	Burkāni	52	39	0.48	0.12	4.98	35.88	166.4	17.16	6.24	18.20	0.16	0.14	0.03	0.03	3.07	0.00	0.34	21.30	0.01
	Puravi	5	4	0.08	0.02	0.70	1.00	9.00	2.95	1.40	1.75	0.11	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.05	3.10	0.00
	Selerija sakne	10	7	0.15	0.03	0.90	10.00	30.00	4.30	2.00	11.50	0.07	0.00	0.01	0.07	0.80	0.00	0.04	4.20	0.01
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	3.80	0.00	0.00	0.00	0.01	0.05	0.00	0.02	10.20	0.01
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>1.5</b>	<b>1.3</b>	<b>8.6</b>	<b>252.7</b>	<b>316.3</b>	<b>37.2</b>	<b>15.4</b>	<b>50.7</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>18.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.5</b>	<b>47.5</b>	<b>0.08</b>
<b>ZS - 01</b>	<b>Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu</b>																			
	Redīsi baltie	40	32	0.24	0.04	1.64	8.40	90.80	10.80	6.40	9.20	0.16	0.00	0.01	0.01	8.00	0.00	0.00	7.20	0.06
	Burkāni	20	15	0.19	0.05	1.92	13.80	64.00	6.60	2.40	7.00	0.06	0.06	0.01	0.01	1.18	0.00	0.13	8.20	0.00
	Krējums skābs 20%	7	7	0.21	1.40	0.33	2.17	8.75	7.07	0.70	5.32	0.01	0.00	0.00	0.01	0.06	0.00	0.03	14.29	0.01
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Tomāti	25	24.25	0.22	0.05	0.97	1.25	59.25	2.50	2.75	6.00	0.07	0.01	0.01	0.00	3.43	0.00	0.14	4.50	0.04
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>0.9</b>	<b>1.5</b>	<b>4.9</b>	<b>219.4</b>	<b>222.8</b>	<b>27.0</b>	<b>12.3</b>	<b>27.5</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>34.2</b>	<b>0.11</b>
<b>ZS - 02</b>	<b>Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem</b>																			
	Kāposti skābēti	50	45	0.45	0.05	2.15	330.5	85.00	15.00	6.50	10.00	0.75	0.00	0.01	0.01	7.35	0.00	0.07	9.50	0.03
	Burkāni	30	22.5	0.28	0.07	2.87	20.70	96.00	9.90	3.60	10.50	0.09	0.08	0.02	0.02	1.77	0.00	0.20	12.30	0.01
	Lociņi	5	4.15	0.09	0.01	0.35	0.80	13.80	3.60	1.00	1.85	0.08	0.00	0.00	0.00	0.94	0.00	0.03	1.60	0.02
	Eļļa	3	3	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.52	26.50	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>75</b>		<b>0.8</b>	<b>3.1</b>	<b>5.4</b>	<b>352.0</b>	<b>194.8</b>	<b>28.5</b>	<b>11.1</b>	<b>22.4</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>10.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.8</b>	<b>49.9</b>	<b>0.06</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>ZS - 04</b>	<b>Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem</b>																			
	Bietes	70	52.5	1.12	0.14	7.00	54.60	227.5	11.20	16.10	28.00	0.56	0.00	0.02	0.03	3.43	0.00	0.03	30.10	0.01
	Zirnīši zaļie, konservēti	15	15	0.93	0.03	1.47	27.75	15.90	3.00	2.85	9.45	0.19	0.01	0.01	0.00	1.17	0.00	0.00	12.20	0.03
	Eļļa	2	2	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	17.70	0.00
	Ķiploki	0.5	0.4	0.03	0.00	0.17	0.09	2.01	0.91	0.13	0.77	0.01	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.70	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>70</b>		<b>2.1</b>	<b>2.2</b>	<b>8.6</b>	<b>276.2</b>	<b>245.4</b>	<b>15.1</b>	<b>19.1</b>	<b>38.2</b>	<b>0.8</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.4</b>	<b>60.7</b>	<b>0.04</b>
<b>KS - 01</b>	<b>Biešu - pupiņu braunijs</b>																			
	Bietes	39.23	29.42	0.47	0.07	2.94	22.95	95.63	4.71	3.83	11.77	0.24	0.00	0.01	0.01	1.44	0.00	0.01	12.66	0.01
	Pupiņas, brūnās konservētas	19.62	13.73	0.72	0.08	1.99	40.64	32.55	4.67	3.71	12.36	0.16	0.00	0.03	0.01	0.17	0.00	0.00	7.28	0.03
	Kviešu milti a/l	10.46	10.46	1.26	0.13	7.58	0.21	11.19	1.57	2.30	12.03	0.13	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	37.35	0.00
	Kakao	1.31	1.31	0.26	0.25	0.76	0.27	19.93	1.67	5.96	8.58	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	0.00
	Cepamais pulveris	0.26	0.26	0.26	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
	Eļļa	5.23	5.23	0.00	5.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.92	46.24	0.00
	Ūdens	26.15	26.15	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
	Cukurs	7.85	7.85	0.00	0.00	7.85	0.08	0.16	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.60	0.00
	Kokosriekstu skaidiņas	0.92	0.92	0.07	0.59	0.22	0.34	4.97	0.24	0.82	1.88	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.04	0.01
	<b>Kopā:</b>	<b>85</b>		<b>3.0</b>	<b>6.4</b>	<b>21.3</b>	<b>64.5</b>	<b>164.4</b>	<b>12.9</b>	<b>16.6</b>	<b>46.6</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>1.6</b>	<b>0.0</b>	<b>0.9</b>	<b>145.6</b>	<b>0.05</b>
<b>KS-02a</b>	<b>Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm</b>																			
	Auzu pārslas pilngraudu	50	50	6.25	3.50	31.65	3.40	174.00	27.00	88.50	195.50	2.30	0.00	0.30	0.08	0.00	0.00	0.73	183.20	0.04
	Banāni	60	45	0.50	0.14	10.35	0.45	161.1	3.92	12.15	9.90	0.14	0.00	0.01	0.03	3.92	0.00	0.05	40.10	0.07
	Āboli	10	7.3	0.02	0.01	1.02	0.07	7.81	0.44	0.37	0.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.34	0.00	0.01	3.80	0.01
	Rozīnes	10	9.5	0.29	0.05	7.51	1.05	71.16	4.75	3.04	9.31	0.18	0.00	0.01	0.01	0.22	0.00	0.01	28.40	0.02
	Kanēlis	0.3	0.3	0.01	0.00	0.24	0.03	1.29	3.01	0.18	0.19	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.70	0.00
	Linsēklas	1	1	0.18	0.42	0.29	0.30	8.13	2.55	3.92	6.42	0.06	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	5.30	0.00
	Eļļa	2	2	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.35	17.70	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>110</b>		<b>7.3</b>	<b>6.1</b>	<b>51.1</b>	<b>5.3</b>	<b>423.5</b>	<b>41.7</b>	<b>108.2</b>	<b>222.1</b>	<b>2.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>4.5</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>279.2</b>	<b>0.13</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D		
<b>KS - 03</b>	<b>Banānu maize ar žāvētām aprikozēm</b>																			
	Banāni	42.50	31.88	0.36	0.10	7.33	0.32	114.12	2.77	8.60	7.02	0.10	0.00	0.02	0.02	2.77	0.00	0.03	28.37	0.05
	Kviešu milti a/l	20.40	20.40	2.45	0.24	14.79	0.41	21.83	3.06	2.79	23.46	0.24	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	72.83	0.02
	Aprikozes žāvētas	8.50	8.08	0.27	0.03	5.08	0.82	93.84	4.44	0.88	5.73	0.22	0.02	0.00	0.00	0.09	0.00	0.02	19.47	0.05
	Olas	21.25	19.13	2.48	2.11	0.20	23.72	24.11	9.57	1.92	32.90	0.24	0.03	0.02	0.05	0.00	0.00	0.20	29.65	0.03
	Cukurs	3.40	3.40	0.00	0.00	3.40	0.03	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.26	0.00
	Kanēlis	0.3	0.3	0.01	0.00	0.24	0.03	1.29	3.01	0.18	0.19	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.01	0.70	0.00
	Vanilīna cukurs	0.1	0.1	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
	Cepamais pulveris	0.51	0.51	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
	Kokosriekstu skaidiņas	3.40	3.40	0.24	2.19	0.80	1.26	18.46	0.88	3.06	7.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	22.44	0.03
	Ūdens	8.50	8.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Eļļa	5.10	5.10	0.00	5.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.88	45.08	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>85</b>	<b>5.8</b>	<b>9.8</b>	<b>31.8</b>	<b>26.6</b>	<b>273.7</b>	<b>23.8</b>	<b>17.4</b>	<b>76.3</b>	<b>0.9</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>2.9</b>	<b>0.0</b>	<b>1.2</b>	<b>231.8</b>	<b>0.18</b>	
<b>KS - 04</b>	<b>Biezpiens ar ogu mērci</b>																			
	Biezpiens 9%	90	90	15.03	8.10	1.80	36.90	100.8	147.6	7.20	194.4	0.36	0.00	0.04	0.24	0.45	0.00	0.07	139.50	0.23
	Krējums salds 35%	8	8	0.20	2.80	0.24	2.48	7.20	6.88	0.56	4.64	0.02	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	27.00	0.03
	Cukurs	15	15	0.00	0.00	15.00	0.15	0.30	0.15	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58.50	0.01
	Vanilīna cukurs	0.1	0.1	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
	Ogu maisījums, saldēts	20	18	0.25	0.07	2.77	0.36	57.96	9.90	4.32	10.62	0.28	0.00	0.01	0.01	10.80	0.00	0.18	11.30	0.05
	<b>Kopā:</b>	<b>130</b>	<b>15.5</b>	<b>11.0</b>	<b>19.8</b>	<b>39.9</b>	<b>166.3</b>	<b>164.5</b>	<b>12.1</b>	<b>209.7</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>11.3</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>236.3</b>	<b>0.32</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energija kcal	Cena eur
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
<b>KS - 05</b>	<b>Burkānu auzu cepumi ar sieru</b>																			
	Auzu pārslas pilngraudu	20	20	2.50	1.40	12.66	1.36	69.60	10.80	35.40	78.20	0.92	0.00	0.12	0.03	0.00	0.00	0.29	73.30	0.01
	Burkāni	15	11.25	0.10	0.03	1.08	7.76	36.00	3.71	1.35	3.94	0.03	0.03	0.01	0.01	0.66	0.00	0.07	4.60	0.00
	Siers Holandes	7	6.65	1.66	1.86	0.00	41.30	6.52	47.95	1.86	30.26	0.01	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.05	23.40	0.04
	Piens 2%	7	7	0.25	0.14	0.38	3.08	10.50	8.75	0.77	6.65	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	3.80	0.01
	Olas	6.25	5.63	0.73	0.62	0.06	6.98	7.09	2.81	0.56	9.68	0.07	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.06	8.70	0.01
	Ķīmenes	0.30	0.30	0.06	0.04	0.15	0.05	4.05	2.07	0.77	1.70	0.05	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.01	1.00	0.00
	Cepamais pulveris	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Pipari malti	0.1	0.1	0.01	0.00	0.06	0.02	1.33	0.44	0.17	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0.15	0.15	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	0.47	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>50</b>		<b>5.3</b>	<b>4.1</b>	<b>14.4</b>	<b>60.6</b>	<b>135.1</b>	<b>76.5</b>	<b>40.9</b>	<b>130.5</b>	<b>1.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.5</b>	<b>115.5</b>	<b>0.07</b>
<b>KS - 11</b>	<b>Biezpiena - burkānu plācenīši</b>																			
	Burkāni	100	75	0.70	0.18	7.19	51.75	240.0	24.75	9.00	26.25	0.23	0.21	0.05	0.04	4.43	0.00	0.50	30.80	0.02
	Biezpiens 9%	60	60	10.02	5.40	1.20	24.60	67.20	98.40	4.80	129.6	0.24	0.00	0.02	0.16	0.30	0.00	0.05	93.00	0.15
	Olas	12.5	11.25	1.46	1.24	0.12	13.95	14.18	5.63	1.13	19.35	0.14	0.02	0.01	0.06	0.00	0.00	0.12	17.40	0.02
	Kukurūzas putraini	25	25	2.08	0.30	17.75	1.00	36.75	5.00	9.00	58.25	0.68	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	0.00	82.00	0.01
	Eļļa	5	5	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.87	44.20	0.01
	Cukurs	5	5	0.00	0.00	5.00	0.05	0.10	0.05	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	0.00
	Sāls	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	193.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Vanīlīna cukurs	0.2	0.2	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
	Soda	0.2	0.2	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
	Ūdens	35	35	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
	Kartupeļu ciete	0.3	0.3	0.00	0.00	0.24	0.02	0.05	0.11	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>210</b>		<b>14.3</b>	<b>12.1</b>	<b>31.5</b>	<b>285.2</b>	<b>358.3</b>	<b>133.9</b>	<b>23.9</b>	<b>233.5</b>	<b>1.3</b>	<b>0.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>4.7</b>	<b>0.0</b>	<b>1.5</b>	<b>287.9</b>	<b>0.22</b>
<b>DZ - 01</b>	<b>Kefīrs</b>																			
	Kefīrs 2%	<b>200</b>		<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>100</b>	<b>292</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>190</b>	<b>0.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.34</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.04</b>	<b>96.00</b>	<b>0.15</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			D
<b>DZ - 02</b>	<b>Svaigo dzērveņu dzēriens</b>																			
	Liellogu dzērvenes, svaigas	30	24	0.00	0.00	2.88	0.48	20.4	1.92	1.44	3.12	0.07	0.00	0.00	0.00	3.19	0.00	0.29	11.00	0.10
	Cukurs	10	10	0.00	0.00	10	0.1	0.2	0.1	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.00	0.01
	Ūdens	190	190	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
	<b>Kopā:</b>	<b>200</b>		<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>12.9</b>	<b>0.6</b>	<b>20.6</b>	<b>2.0</b>	<b>1.4</b>	<b>3.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>3.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.3</b>	<b>50.0</b>	<b>0.11</b>
<b>DZ - 03</b>	<b>Kakao</b>																			
	Piens 2%	100	100	3.50	2.00	5.37	44.00	150.0	125.0	11.00	95.00	0.03	0.00	0.09	0.19	0.00	0.00	0.01	54.00	0.07
	Ūdens	110	110	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
	Cukurs	3.3	3.3	0.00	0.00	3.30	0.03	0.07	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.87	0.00
	Kakao	5	5	0.98	0.94	2.90	1.05	76.20	6.40	22.80	36.70	0.69	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	20.70	0.01
	<b>Kopā:</b>	<b>200</b>		<b>4.5</b>	<b>2.9</b>	<b>11.6</b>	<b>45.1</b>	<b>226.3</b>	<b>131.4</b>	<b>33.8</b>	<b>131.7</b>	<b>0.7</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>87.6</b>	<b>0.08</b>
<b>DZ - 04</b>	<b>Ābolu - kanēļa dzēriens</b>																			
	Āboli	30	22	0.07	0.04	3.07	0.22	23.43	1.31	1.10	2.41	0.03	0.00	0.00	0.01	1.01	0.00	0.04	11.40	0.02
	Cukurs	7	7	0.00	0.00	7.00	0.07	0.14	0.07	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.30	0.00
	Ūdens	190	190	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
	Kanēlis	1	1	0.04	0.01	0.81	0.10	4.31	10.02	0.60	0.64	0.08	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.02	2.50	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>200</b>		<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10.9</b>	<b>0.4</b>	<b>27.9</b>	<b>11.4</b>	<b>1.7</b>	<b>3.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>1.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.1</b>	<b>41.2</b>	<b>0.02</b>
<b>DZ - 05</b>	<b>Svaigo ogu dzēriens</b>																			
	Ogu maisījums, saldēts	25	22.5	0.32	0.09	3.47	0.45	72.45	12.38	5.40	13.28	0.35	0.00	0.01	0.01	13.50	0.00	0.23	14.20	0.06
	Cukurs	10	10	0.00	0.00	10.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	39.00	0.01
	Ūdens	190	190	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
	<b>Kopā:</b>	<b>200</b>		<b>0.3</b>	<b>0.1</b>	<b>13.5</b>	<b>0.6</b>	<b>72.7</b>	<b>12.5</b>	<b>5.4</b>	<b>13.3</b>	<b>0.4</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>13.5</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>53.2</b>	<b>0.07</b>