

Ēdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķins

Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamiem vecuma grupā 1 – 2 gadi

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
BP - 01	4 graudu biezputra ar ievārījumu un sviestu																			
	4 graudu pārslas	30	30	3.60	1.38	18.30	0.90	118.8	12.90	19.80	76.80	1.23	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	0.47	100.80	0.03
	Piens 2%	70	70	2.45	1.40	3.77	30.80	105.0	87.50	7.70	63.00	0.03	0.00	0.03	0.13	0.00	0.00	0.00	37.80	0.06
	Cukurs	2	2	0.00	0.00	2.00	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.8	0.00
	Ievārījums, aveņu	10	10	0.06	0.00	6.14	1.78	13.86	2.18	1.39	1.58	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.55	0.04
	Ūdens		40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sviests	10	10	0.09	8.25	0.05	1.10	2.40	2.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	74.30	0.02
	Kopā	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
BP - 02	Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu																			
	Auzu pārslas pilngraudu	30	30	3.75	2.10	18.99	2.04	104.4	16.20	53.10	117.3	1.38	0.00	0.18	0.05	0.00	0.00	0.44	109.89	0.02
	Piens 2%	60	60	2.10	1.20	3.22	26.40	90.00	75.00	6.60	54.00	0.02	0.00	0.02	0.10	0.00	0.00	0.00	32.40	0.04
	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
	Cukurs	5	5	0.00	0.00	5.00	0.05	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	0.00
	Kanēlis	0.15	0.15	0.01	0.00	0.12	0.02	0.65	1.50	0.09	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.37	0.00
	Ievārījums, dzērveņu	10	10	0.06	0.00	6.82	1.80	14.0	2.20	1.40	1.60	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.52	0.04
	Ūdens		45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sviests	7	7	0.06	5.78	0.04	0.77	1.68	1.68	0.14	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	52.01	0.01
	Kopā	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
BP - 03	5 graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu																			
	5-graudu pārslas	25	25	2.80	0.88	18.13	0.75	99.00	10.75	16.50	64.00	1.03	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	0.42	90.50	0.02
	Piens 2%	70	70	2.45	1.40	3.76	30.80	105.0	87.50	7.70	63.00	0.02	0.00	0.02	0.12	0.00	0.00	0.00	37.80	0.05
	Ķirbji	15	10.5	0.11	0.01	0.74	0.11	35.70	2.21	1.26	4.62	0.08	0.04	0.01	0.01	0.63	0.00	0.11	2.73	0.01
	Linsēklas	3	3	0.55	1.26	0.87	0.90	24.39	7.65	11.76	9.63	0.17	0.00	0.05	0.00	0.02	0.00	0.00	16.02	0.01
	Sāls	0.15	0.15	0.00	0.00	0.00	58.14	0.01	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		40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sviests	10	10	0.09	8.25	0.05	1.10	2.40	2.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	74.30	0.02
	Kopā	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
BP - 04	Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu un ievārījumu																			
	Prosa	25	25	2.83	0.18	18.43	8.25	218.3	28.75	13.38	82.25	1.70	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.05	81.50	0.02
	Piens 2%	85	85	2.98	1.70	4.56	37.40	127.5	106.3	9.35	76.50	0.03	0.00	0.03	0.14	0.00	0.00	0.00	45.90	0.07
	Ķirbji	20	14	0.14	0.01	0.98	0.14	47.60	2.94	1.68	6.16	0.11	0.06	0.01	0.02	0.84	0.00	0.15	3.64	0.01
	Cukurs	4	4	0.00	0.00	4.00	0.04	0.08	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	0.00
	Sviests	10	10	0.09	8.25	0.05	1.10	2.40	2.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.23	74.30	0.02
	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
	Ūdens		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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Ievārījums ogu	10	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
	Kopā:	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
BP - 05	Miežu biezputra ar sviestu																			
	Miežu pārslas	30	30	2.37	0.45	19.83	1.20	26.40	2.10	15.00	56.70	0.60	0.00	0.08	0.02	0.00	0.00	0.00	99.00	0.04
	Piens 2%	80	80	2.80	1.60	4.30	35.20	120.0	100.0	8.80	72.00	0.03	0.00	0.03	0.14	0.00	0.00	0.00	43.20	0.06
	Burkāni	7	5.25	0.05	0.01	0.50	3.62	15.23	1.73	0.63	1.84	0.02	0.01	0.00	0.00	0.31	0.00	0.02	2.15	0.00
	Sāls	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	77.52	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Dilles kaltētas	0.1	0.1	0.02	0.00	0.06	0.21	3.31	1.78	0.45	0.34	0.05	0.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.25	0.00
	Ūdens		40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Sviests	10	10	0.10	8.26	0.06	1.10	2.40	2.40	0.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.24	74.30	0.02
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
BR - 02	Omlete ar dārzeņiem																			
	Olas	35	31.5	4.10	3.47	0.35	39.06	39.69	15.75	3.15	54.18	0.38	0.05	0.02	0.10	0.00	0.00	0.32	48.83	0.06
	Piens 2%	15	15	0.53	0.30	0.81	6.60	22.50	18.75	1.65	13.50	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	8.10	0.01
	Sīpoli	8	6.64	0.07	0.01	0.60	0.27	9.69	1.53	0.66	1.93	0.01	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	2.66	0.00
	Zirnīši zaļie, konservēti	8	8	0.50	0.02	0.78	14.80	8.48	1.60	1.52	5.04	0.10	0.01	0.01	0.00	0.62	0.00	0.00	6.48	0.01
	Spināti	1.5	1.05	0.03	0.00	0.04	0.83	5.86	1.04	0.83	0.51	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.01	0.24	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
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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 rapšu	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	26.52	0.00
	Kopā:	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
BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu																			
	Kliju maize	42	42	3.70	1.68	19.15	188.2	92.40	26.46	10.50	36.67	0.84	0.00	0.04	0.03	0.00	0.00	0.34	112.14	0.13
	Sviests	3	3	0.03	2.48	0.02	0.33	0.72	0.72	0.06	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	22.29	0.00
	Siers Krievijas	17	16.25	4.50	3.95	0.00	100.9	15.93	117.2	4.55	36.97	0.02	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.05	53.63	0.07
	Tomāti	25	24	0.21	0.05	0.93	1.20	56.88	2.40	2.64	5.76	0.06	0.01	0.01	0.00	3.29	0.00	0.13	4.32	0.04
	Kopā:	80		8.44	8.15	20.10	290.6	165.9	146.7	17.75	80.16	0.9	0.01	0.06	0.1	3.29	0.0	0.6	192.38	0.25

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
RZ - 01	Kāpostu - tomātu zupa																			
	Kāposti svaigi	25	18.75	0.24	0.02	1.13	3.38	31.90	7.50	2.25	4.88	0.09	0.00	0.01	0.01	2.81	0.00	0.03	4.69	0.01
	Burkāni	8	6	0.06	0.01	0.57	4.14	17.40	1.98	0.72	2.10	0.02	0.02	0.00	0.00	0.35	0.00	0.03	2.46	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	1.66	0.00
	Selerija sakne	5	3.5	0.05	0.01	0.32	3.50	10.50	1.51	0.70	4.03	0.02	0.00	0.00	0.02	0.28	0.00	0.01	1.47	0.00
	Kartupeļi	26	20	0.40	0.01	3.40	1.20	84.14	2.40	4.60	9.00	0.16	0.00	0.01	0.00	1.40	0.00	0.00	15.20	0.00
	Tomāti savā sulā	4	4	0.03	0.01	0.14	4.60	7.64	1.32	0.40	0.68	0.02	0.00	0.02	0.00	0.28	0.00	0.02	0.64	0.00
	Eļļa rapšu	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	0.00
	Citroni	0.5	0.3	0.00	0.00	0.03	0.01	0.41	0.08	0.02	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.08	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	0.15	0.15	0.02	0.00	0.10	0.03	1.99	0.67	0.26	0.15	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.38	0.00
	Ūdens		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
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Kopā:	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
RZ - 02	Biešu - pupiņu zupa																			
	Bietes	25	18.75	0.30	0.04	1.88	14.63	60.90	3.00	2.44	7.50	0.15	0.00	0.01	0.01	0.92	0.00	0.01	8.06	0.01
	Pupiņas, raibas	10	10	2.30	0.12	6.00	0.60	23.70	12.70	2.70	37.20	0.50	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	33.50	0.01
	Burkāni	8	6	0.06	0.01	0.57	4.14	17.40	1.98	0.72	2.10	0.02	0.02	0.00	0.00	0.35	0.00	0.03	2.46	0.00
	Kartupeļi	18	12.6	0.25	0.01	2.14	0.76	53.00	1.51	2.90	5.67	0.10	0.00	0.01	0.00	1.76	0.00	0.00	9.58	0.00
	Puravi	5	4	0.06	0.01	0.56	0.80	7.20	2.36	1.12	1.40	0.08	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.04	2.44	0.00
	Eļļa rapšu	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	0.15	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
	Lauru lapas	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
	Sinepju graudi	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	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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		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
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
RZ - 03a	Veģetārā sļanka																			
	Burkāni	10	7.5	0.07	0.02	0.72	5.18	21.80	2.48	0.90	2.63	0.02	0.02	0.01	0.00	0.44	0.00	0.03	3.08	0.00
	Kartupeļi	15	10.5	0.21	0.01	1.79	0.63	44.20	1.26	2.42	4.73	0.08	0.00	0.01	0.00	1.47	0.00	0.00	7.98	0.00
	Sīpoli	3	2.49	0.03	0.00	0.22	0.10	3.64	0.57	0.25	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	1.00	0.00
	Ķiploki	1	0.8	0.05	0.00	0.26	0.14	3.21	1.45	0.20	1.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	1.19	0.00
	Gurķi konservēti	12	9.6	0.08	0.01	0.15	0.00	13.50	2.21	1.34	2.30	0.06	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	1.25	0.01
	Tomātu pasta	7	7	0.33	0.03	1.04	4.13	71.00	2.52	2.94	5.81	0.21	0.01	0.00	0.01	1.53	0.00	0.04	6.02	0.01
	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
	Eļļa rapšu	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	35.36	0.00
	Lauru lapas	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	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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		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
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Kopā:	120/5		0.9	5.1	4.5	128.0	164.9	16.0	8.7	20.5	0.4	0.0	0.0	0.0	4.3	0.0	0.8	66.3	0.05
RZ - 05	Šķelto zirņu biezzupa																			
	Zirņi šķeltie	10	10	2.50	0.12	6.00	1.50	98.10	5.50	11.50	33.40	0.44	0.00	0.07	0.02	0.18	0.00	0.01	36.40	0.01
	Rīsi	4	4	0.27	0.02	3.11	0.24	4.12	0.24	0.48	4.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.75	0.00
	Pastinaks	9	6.75	0.08	0.02	1.22	0.68	25.30	2.43	1.69	4.79	0.04	0.00	0.01	0.00	1.15	0.00	0.00	5.37	0.02
	Ķirbji	10	7	0.07	0.01	0.49	0.07	23.80	1.47	0.84	3.08	0.06	0.03	0.00	0.01	0.42	0.00	0.07	1.82	0.00
	Puravi	5	4	0.06	0.01	0.56	0.80	7.20	2.36	1.12	1.40	0.08	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.04	2.44	0.00
	Pipari malti	0.05	0.05	0.01	0.00	0.03	0.01	0.66	0.22	0.09	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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		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
	Eļļa rapšu	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	26.52	0.00
	Kopā:	100		3.0	3.2	11.4	119.6	159.2	12.2	15.7	47.5	0.6	0.0	0.1	0.0	2.1	0.0	0.7	86.4	0.05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
RZ - 06	Dārzenų zupa ar lēcām																			
	Kālis	12	9.6	0.11	0.02	0.86	1.15	29.30	4.13	1.92	5.09	0.04	0.00	0.01	0.00	1.01	0.00	0.03	3.55	0.01
	Burkāni	9	6.75	0.06	0.02	0.65	4.66	19.60	2.23	0.81	2.36	0.02	0.02	0.00	0.00	0.40	0.00	0.03	2.77	0.00
	Tomāti savā sulā	9	9	0.07	0.02	0.31	10.35	17.20	2.97	0.90	1.53	0.05	0.00	0.05	0.01	0.63	0.00	0.05	1.44	0.00
	Selerija sakne	7	4.9	0.07	0.01	0.44	4.90	14.70	2.11	0.98	5.64	0.03	0.00	0.00	0.03	0.39	0.00	0.02	2.06	0.00
	Sīpoli	4	3.32	0.04	0.00	0.30	0.13	4.85	0.76	0.33	0.96	0.01	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	1.33	0.00
	Lēcas oranžas, šķeltas	7	7	1.90	0.18	3.84	0.49	46.80	2.45	3.29	20.58	0.52	0.00	0.04	0.01	0.12	0.00	0.00	25.34	0.02
	Pētersīļi	1.5	1.05	0.03	0.01	0.06	0.59	5.82	1.45	0.53	0.61	0.07	0.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.01	0.38	0.00
	Eļļa rapšu	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	26.52	0.00
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0.32	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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		90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Kopā:	120/5		2.4	4.3	6.7	140.1	144.4	21.1	9.3	39.7	0.7	0.0	0.1	0.1	4.2	0.0	0.7	73.9	0.06
RZ - 07	Skābeņu zupa ar krējumu un olu																			
	Kartupeļi	15	10.5	0.21	0.01	1.79	0.63	44.20	1.26	2.42	4.73	0.08	0.00	0.01	0.00	1.47	0.00	0.00	7.98	0.00
	Olas	8	7.2	0.94	0.79	0.08	8.93	9.07	3.60	0.72	12.38	0.09	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.07	11.16	0.01
	Burkāni	8	6	0.06	0.01	0.57	4.14	17.40	1.98	0.72	0.80	0.02	0.02	0.00	0.00	0.35	0.00	0.03	2.46	0.00
	Skābenes konservētas	8	8	0.11	0.01	0.21	19.12	25.70	3.04	6.32	25.68	0.17	0.01	0.00	0.01	1.70	0.00	0.00	1.60	0.01
	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	1.66	0.00
	Miežu putraimi	10	10	0.79	0.15	6.61	0.30	16.00	1.60	15.80	18.90	0.20	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	30.95	0.00
	Selerija sakne	5	3.5	0.05	0.01	0.32	3.50	10.50	1.51	0.70	4.03	0.02	0.00	0.00	0.02	0.28	0.00	0.01	1.47	0.00
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.79	0.02

	Pipari graudu	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	0.01
	Ūdens		90	0.00	0.00	0.00	0.00	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%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20
	Kopā:	120/5	2.4	4.0	10.2	154.6	135.2	19.0	27.6	70.7	0.6	0.0	0.0	0.1	4.1	0.0	0.5	86.0	0.08
ZZ - 02	Kīrbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem																		
	Kīrbji	35	24.5	0.25	0.02	1.72	0.25	83.30	5.15	2.94	10.78	0.20	0.10	0.01	0.03	1.47	0.00	0.26	6.37
	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	8.88
	Burkāni	20	15	0.14	0.04	1.44	10.35	43.50	4.95	1.80	5.25	0.05	0.04	0.01	0.01	0.89	0.00	0.07	6.15
	Kartupeļi	33	25	0.50	0.02	4.26	1.50	105.2	3.00	5.76	11.26	0.19	0.00	0.02	0.00	3.50	0.00	0.00	19.00
	Turku zirņi	10	10	1.90	0.60	6.10	2.40	87.50	10.50	11.50	25.20	0.62	0.00	0.05	0.02	0.40	0.00	0.02	37.80
	Krējums salds 35%	5	5	0.13	1.75	0.15	1.55	4.50	4.30	0.35	2.90	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	16.85
	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	0.79
	Sāls	0.25	0.25	0.00	0.00	0.00	96.90	0.02	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
	Ūdens		70	0.00	0.00	0.00	0.00	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 rapšu	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	26.52
	Kopā:	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
ZZ - 04	Biešu zupa ar krējumu																		
	Bietes	35	26.25	0.42	0.05	2.63	20.48	85.30	4.20	3.41	10.50	0.21	0.00	0.01	0.01	1.29	0.00	0.01	11.29
	Kartupeļi	30	24	0.48	0.02	4.08	1.44	101	2.88	5.52	10.80	0.19	0.00	0.02	0.00	3.36	0.00	0.00	18.24
	Sīpoli	8	6.64	0.07	0.01	0.60	0.27	9.69	1.53	0.66	1.93	0.01	0.00	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	2.66
	Pastinaks	10	7.5	0.09	0.02	1.35	0.75	28.10	2.70	1.88	5.33	0.05	0.00	0.01	0.00	1.28	0.00	0.00	5.96
	Citroni	3	1.8	0.02	0.01	0.16	0.04	2.48	0.47	0.14	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.91	0.00	0.00	0.50
	Eļļa rapšu	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
	Ķīmenes	0.3	0.3	0.06	0.04	0.15	0.05	4.05	2.07	0.77	1.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	1.00
	Lauru lapas	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
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0.32
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Locīņi	2	1.66	0.03	0.00	0.12	0.27	4.58	1.20	0.33	0.61	0.02	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.01	0.53
	Ūdens		90	0.00	0.00	0.00	0.00	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%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20

	Kopā:	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	
ZZ - 05	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām																			
	Piens 2%	50	50	1.75	1.00	2.69	22.00	75.00	62.50	5.50	45.00	0.02	0.00	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	27.00	0.04
	Ķirbji	15	10.5	0.11	0.01	0.74	0.11	35.70	2.21	1.26	4.62	0.08	0.04	0.01	0.01	0.63	0.00	0.11	2.73	0.01
	Kāposti puķu	10	7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01
	Burkāni	7	5.25	0.05	0.01	0.50	3.62	15.20	1.73	0.63	1.84	0.02	0.01	0.00	0.00	0.31	0.00	0.02	2.15	0.00
	Kartupeļi	33	25	0.50	0.02	4.26	1.50	105.2	3.00	5.76	11.26	0.19	0.00	0.02	0.00	3.50	0.00	0.00	19.00	0.00
	Grūbas	12	12	1.18	0.25	7.60	2.16	19.20	4.56	15.96	22.68	0.34	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	0.00	37.86	0.01
	Zirnīši zaļie, konservēti	8	8	0.50	0.02	0.78	14.80	8.48	1.60	1.52	5.04	0.10	0.01	0.01	0.00	0.62	0.00	0.00	6.48	0.01
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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		55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0.32	0.00
	Kopā:	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
ZZ - 06	Skābu kāpostu zupa ar krējumu																			
	Kāposti skābēti	30	27	0.24	0.03	1.16	178.5	45.90	8.10	2.51	5.40	0.41	0.00	0.01	0.01	3.97	0.00	0.00	5.13	0.02
	Burkāni	15	11.25	0.10	0.03	1.08	7.76	32.60	3.71	1.35	3.94	0.03	0.03	0.01	0.01	0.66	0.00	0.05	4.61	0.00
	Miežu putraini	15	15	1.19	0.23	9.92	0.45	24.00	2.40	13.70	28.35	0.30	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	46.43	0.01
	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	1.66	0.00
	Ķiploki	1	0.8	0.05	0.00	0.26	0.14	3.21	1.45	0.20	1.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	1.19	0.00
	Kartupeļi	33	25	0.50	0.02	4.26	1.50	105.2	3.00	5.76	11.26	0.19	0.00	0.02	0.00	3.50	0.00	0.00	19.00	0.00
	Eļļa rapšu	4.5	4.5	0.00	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.79	39.78	0.01
	Lauru lapas	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
	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
	Garšviela garšaugi b.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
	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
	Ķīmenes	0.2	0.2	0.04	0.03	0.10	0.03	2.70	1.38	0.52	0.74	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.67	0.00
	Ūdens		90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.48	3.10	12.50	10.10	1.00	5.90	0.00	0.00	0.00	0.02	0.04	0.00	0.00	20.40	0.02
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
PA - 01a	Plovs ar zaļajām lēcām																			
	Rīsi	20	20	1.36	0.12	15.54	1.20	20.60	1.20	2.40	24.00	0.12	0.00	0.01	0.01	0.0	0.00	0.04	68.76	0.01
	Lēcas zaļās, veselas	12	12	2.95	0.13	7.61	0.72	81.24	4.20	5.64	33.72	0.78	0.00	0.06	0.01	0.54	0.00	0.00	42.24	0.05
	Burkāni	8	6	0.06	0.01	0.57	4.14	17.40	1.98	0.72	2.10	0.02	0.02	0.00	0.00	0.35	0.00	0.03	2.46	0.00
	Sīpoli	5	4.15	0.05	0.00	0.37	0.17	6.06	0.95	0.42	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	1.66	0.00
	Tomātu pasta	8	8	0.38	0.03	1.19	4.72	81.12	2.88	3.36	6.64	0.24	0.01	0.00	0.01	1.75	0.00	0.05	6.88	0.02
	Eļļa rapšu	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	0.0	0.00	0.70	35.36	0.00
	Pipari malti	0.15	0.15	0.02	0.00	0.10	0.03	1.99	0.66	0.26	0.15	0.01	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.38	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	0.0	0.00	0.00	0.47	0.00
	Ūdens		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	0.0	0.00	0.00	0.47	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00
	Kopā:	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
PA - 02	Kartupeļu - kāļu biezenis																			
	Kartupeļi	60	42	0.84	0.04	7.14	2.52	176.8	5.04	7.66	18.9	0.34	0.00	0.03	0.01	2.94	0.00	0.00	31.92	0.01
	Kālis	40	32	0.35	0.06	2.88	3.84	97.6	13.76	4.40	16.96	0.14	0.00	0.03	0.01	3.36	0.00	0.10	11.84	0.03
	Krējums salds 35%	10	10	0.25	3.50	0.30	3.10	9.00	8.60	0.70	5.80	0.03	0.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.00	33.70	0.04
	Piens 2%	15	15	0.53	0.30	0.81	6.60	22.50	18.75	1.65	13.50	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	8.10	0.02
	Ūdens		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	0.0	0.00	0.00	0.47	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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:	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 - 03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām																			
	Kabači / cukini	122	79.3	0.95	0.24	2.46	6.34	207.0	12.69	14.27	18.24	0.32	0.00	0.04	0.06	7.14	0.00	0.00	12.69	0.21
	Selerija sakne	8	5.6	0.08	0.02	0.50	5.60	16.80	2.41	1.12	6.44	0.04	0.00	0.00	0.04	0.45	0.00	0.02	2.35	0.01
	Burkāni	10	7.5	0.07	0.02	0.72	5.18	21.75	2.48	0.90	2.63	0.02	0.02	0.01	0.00	0.44	0.00	0.03	3.08	0.00
	Sīpoli	3	2.49	0.03	0.00	0.22	0.10	3.64	0.57	0.25	0.72	0.01	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	1.00	0.00
	Lēcas oranžas, šķeltas	12	12	3.26	0.31	6.59	0.84	80.16	4.20	5.64	35.28	0.89	0.00	0.06	0.01	0.20	0.00	0.00	43.44	0.04
	Siers Krievijas	5	4.75	1.32	1.15	0.00	29.50	4.66	34.25	1.33	21.61	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	15.68	0.02
	Eļļa rapšu	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	35.36	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	0.79	0.00
	Ūdens		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	0.0	0.00	0.00	0.47	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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:	140		5.7	5.7	10.5	163.8	334.0	56.6	23.5	84.9	1.3	0.0	0.1	0.1	8.4	0.0	0.8	114.4	0.29
PA - 04	Pupiņu - dārzeņu sautējums																			
	Pupiņas, raibas	18	18	4.14	0.22	10.80	1.08	42.66	22.86	4.86	66.96	0.90	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	0.00	60.30	0.03
	Puravi	4	3.2	0.05	0.01	0.45	0.64	5.76	1.89	0.90	1.12	0.07	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.03	1.95	0.00
	Ķirbji	25	17.5	0.18	0.02	1.23	0.18	59.5	3.68	2.10	7.70	0.14	0.07	0.01	0.02	1.05	0.00	0.19	4.55	0.01
	Tomāti	7	6.79	0.06	0.01	0.26	0.34	16.09	0.68	0.75	1.63	0.02	0.00	0.00	0.00	0.93	0.00	0.04	1.22	0.01
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Eļļa rapšu	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	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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	0.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.47	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
	Kopā:	85		4.6	6.3	13.0	120.1	131.6	34.6	9.3	80.5	1.1	0.1	0.0	0.0	2.3	0.0	1.1	122.7	0.1
PA - 06a	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biezpienu un dārzeņiem																			
	Kartupeļi	120	84	1.68	0.08	14.28	5.04	353.6	10.08	16.32	37.80	0.67	0.00	0.07	0.03	11.76	0.00	0.01	63.84	0.03
	Ķirbji	20	14	0.14	0.01	0.98	0.14	47.60	2.94	1.68	6.16	0.11	0.06	0.01	0.02	0.84	0.00	0.15	3.64	0.01
	Puravi	5	4	0.06	0.01	0.56	0.80	7.20	2.36	1.12	1.40	0.08	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.04	2.44	0.00
	Biezpiens 9%	15	15	2.51	1.35	0.30	6.15	16.80	24.60	1.20	32.40	0.06	0.00	0.00	0.05	0.08	0.00	0.02	23.25	0.05
	Olas	3	2.7	0.35	0.30	0.03	3.35	3.40	1.35	0.27	4.64	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.19	0.01
	Siers Krievijas	4	3.8	1.05	0.92	0.00	23.60	3.72	27.40	1.06	17.29	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	12.54	0.02
	Eļļa rapšu	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	53.04	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
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
PA - 08	Škelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu																			
	Zirņi šķeltie	25	25	6.25	0.30	15.00	3.75	245.3	13.75	24.75	83.50	1.10	0.00	0.18	0.06	0.45	0.00	0.03	91.00	0.01
	Burkāni	20	15	0.14	0.04	1.44	10.35	43.5	4.95	1.80	5.25	0.05	0.04	0.01	0.01	0.89	0.00	0.07	6.15	0.00
	Pastinaks	15	11.25	0.14	0.03	2.03	1.13	42.19	4.05	0.81	7.99	0.07	0.00	0.01	0.01	1.91	0.00	0.00	8.95	0.04
	Sīpoli	5	4.15	0.05	0.00	0.37	0.17	6.06	0.95	0.42	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	1.66	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	0.07	0.07	0.01	0.00	0.04	0.01	0.93	0.31	0.12	0.07	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00
	Prosa	20	20	2.20	0.84	14.57	1.00	39.00	1.60	22.80	57.00	0.60	0.00	0.08	0.06	0.00	0.00	0.01	75.60	0.01
	Ūdens		90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 rapšu	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	35.36	0.00
	Kopā:	160		8.8	5.2	33.5	210.2	377.0	25.6	50.7	155.0	1.8	0.0	0.3	0.1	3.6	0.0	0.8	218.9	0.08
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu																			
	Kāposti svaigi	25	18.75	0.24	0.02	1.13	3.38	31.88	7.50	2.25	4.88	0.09	0.00	0.01	0.01	2.81	0.00	0.03	4.69	0.01
	Lēcas zaļās, veselas	15	15	3.69	0.16	9.50	0.90	101.5 ₅	5.25	7.05	42.15	0.98	0.00	0.08	0.02	0.34	0.00	0.00	52.80	0.05
	Mannā	8	8	1.01	0.08	5.83	0.08	14.88	1.36	3.76	0.00	0.10	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	28.80	0.00
	Olas	5	4.5	0.59	0.50	0.05	5.58	5.67	2.25	0.45	7.74	0.05	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	6.98	0.01
	Eļļa rapšu	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	26.52	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
	Sinepju graudi	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	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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	0.05	0.05	0.01	0.00	0.03	0.01	0.66	0.22	0.09	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Ūdens		40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	4.50	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00
	Kopā:	85/5		5.9	4.9	17.0	130.0	168.4	27.9	14.6	62.3	1.2	0.0	0.1	0.1	3.2	0.0	0.6	133.3	0.09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
PA - 10	Kabaču un tomātu sacepums ar sieru																			
	Kabači / cukini	60	39	0.47	0.12	1.21	3.12	101.8	6.24	7.02	8.97	0.16	0.00	0.02	0.03	3.51	0.00	0.00	6.24	0.10
	Tomāti	21	20.37	0.18	0.04	0.79	1.02	48.28	2.04	2.24	4.89	0.06	0.01	0.01	0.00	2.79	0.00	0.11	3.67	0.03
	Siers Krievijas	12	11.4	3.16	2.77	0.00	70.79	11.17	82.19	3.19	51.87	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.03	37.62	0.05
	Krējums skābs 20%	4	4	0.12	0.80	0.19	1.24	5.00	4.04	0.40	2.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	8.16	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	0.02	0.00	0.00	0.06	8.72	0.01
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0.63	0.00
	Dilles svaigas	2	1.5	0.05	0.02	0.11	0.92	11.07	3.12	0.83	0.99	0.10	0.01	0.00	0.00	1.28	0.00	0.00	0.65	0.01
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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:	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	83.4	0.22
PA - 11	Turku zirņu - puķkāpostu plācenis																			
	Turku (auna) zirņi	12	12	2.28	0.72	7.32	2.88	105.0	12.60	6.90	30.24	0.74	0.00	0.06	0.03	0.48	0.00	0.02	45.36	0.02
	Kāposti puķu	20	14	0.27	0.04	0.70	4.20	41.86	3.08	2.10	6.16	0.06	0.00	0.01	0.01	2.80	0.00	0.01	3.50	0.03
	Sīpoli	4	3.32	0.04	0.00	0.30	0.13	4.85	0.76	0.33	0.96	0.01	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	1.33	0.00
	Ķiploki	1	0.8	0.05	0.00	0.26	0.14	3.21	1.45	0.20	1.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	1.19	0.00
	Prosa	3	3	0.33	0.13	2.19	0.15	5.85	0.24	3.42	8.55	0.09	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	11.34	0.00
	Olas	3	2.7	0.35	0.30	0.03	3.35	3.40	1.35	0.27	4.64	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.19	0.01
	Eļļa rapšu	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	35.36	0.00
	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	0.95	0.00
	Ūdens		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
	Sāls	0.2	0.2	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
	Kopā:	65		3.3	5.2	10.8	204.6	164.2	19.5	13.2	51.8	0.9	0.0	0.1	0.1	3.7	0.0	0.8	103.2	0.06

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
PA - 12	Dārzeņu sautējums ar zirņiem un saldo krējumu																			
	Kāposti svaigi	24	16	0.21	0.02	0.96	2.88	27.20	6.40	1.92	4.16	0.08	0.00	0.01	0.01	2.40	0.00	0.02	4.00	0.01
	Kartupeļi	50	40	0.80	0.04	6.80	2.40	168.4 0	4.80	9.20	18.00	0.32	0.00	0.04	0.02	2.80	0.00	0.00	30.40	0.02
	Burkāni	25	18.75	0.17	0.05	1.80	12.94	54.38	6.19	2.25	6.56	0.06	0.05	0.01	0.01	1.11	0.00	0.09	7.69	0.01
	Zirņīši zaļie, konservēti	12	12	0.74	0.02	1.18	22.20	12.72	2.40	2.28	7.56	0.15	0.01	0.01	0.00	0.47	0.00	0.00	9.72	0.02
	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
	Dilles kaltētas	0.25	0.25	0.05	0.01	0.14	0.52	8.27	4.46	1.13	0.86	0.12	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	0.63	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	0.1	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	0.32	0.00
	Ūdens		30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	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:	125		2.0	3.6	8.6	161.0	218.8	35.1	14.5	37.2	0.7	0.1	0.1	0.0	7.1	0.0	0.1	74.8	0.08
PA - 13	Veģetārā lazanja																			
	Lēcas zaļās, veselas	10	10	2.46	0.11	6.34	0.60	67.70	3.50	4.70	28.10	0.65	0.00	0.05	0.01	0.45	0.00	0.00	35.20	0.04
	Tomāti savā sulā	15	15	0.12	0.04	0.52	17.25	28.65	4.95	1.50	2.55	0.09	0.00	0.09	0.01	1.05	0.00	0.09	2.40	0.00
	Burkāni	8	6	0.06	0.01	0.57	4.14	17.40	1.98	0.72	2.10	0.02	0.02	0.00	0.00	0.35	0.00	0.03	2.46	0.00
	Sīpoli	5	4.15	0.05	0.00	0.37	0.17	6.06	0.95	0.42	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.31	0.00	0.00	1.66	0.00
	Ķiploki	1	0.8	0.05	0.00	0.26	0.14	3.21	1.45	0.20	1.22	0.01	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	1.19	0.00
	Selerija sakne	5	3.5	0.05	0.01	0.32	3.50	10.50	1.51	0.70	4.03	0.02	0.00	0.00	0.02	0.28	0.00	0.01	1.47	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	0.2	0.2	0.02	0.01	0.13	0.04	2.66	0.89	0.34	0.20	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	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	0.79	0.00
	Makaronu plāksnes lazanjai	23	23	2.76	0.28	16.33	1.38	5.52	4.37	4.14	36.80	0.37	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	0.00	80.50	0.06
	Piens 2%	8	8	0.28	0.16	0.43	3.52	12.0	10.00	0.88	7.20	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.32	0.01
	Sviests	3	3	0.03	2.48	0.02	0.33	0.72	0.72	0.06	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	22.29	0.00

	Kviešu milti a/l	3	3	0.36	0.04	2.18	0.06	3.21	0.45	0.66	3.45	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.71	0.00
	Siers Krievijas	7	6.65	1.84	1.62	0.00	41.3	6.52	47.95	1.86	30.26	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.02	21.95	0.03
	Ūdens		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 rapšu	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	35.36	0.00
	Kopā:	120		8.1	8.7	27.5	266.2	164.2	78.7	16.2	117.8	1.2	0.0	0.2	0.1	2.6	0.0	0.9	220.8	0.15
RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem																			
	Bietes	53	41	0.66	0.08	4.10	31.98	133.3	6.56	5.33	16.40	0.33	0.00	0.01	0.01	2.00	0.00	0.01	17.63	0.01
	Puravi	3	2.4	0.04	0.01	0.34	0.48	4.32	1.42	0.67	0.84	0.05	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.02	1.46	0.00
	Āboli	4	2.92	0.01	0.01	0.41	0.03	3.12	0.18	0.15	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00	0.01	1.52	0.00
	Krējums skābs 20%	4	4	0.12	0.80	0.19	1.24	5.00	4.04	0.40	2.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	8.16	0.01
	Plūmes žāvētas	1	0.9	0.02	0.00	0.61	0.02	6.95	0.41	0.39	0.66	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	2.28	0.00
	Kopā:	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
RS - 02	Kāpostu - burkānu salāti ar dilēm																			
	Kāposti svaigi	35	26.25	0.34	0.03	1.58	4.73	44.63	10.5	3.15	6.83	0.13	0.00	0.02	0.01	7.88	0.00	0.04	6.56	0.01
	Burkāni	25	20	0.19	0.05	1.92	13.80	58.00	6.60	2.40	7.00	0.07	0.05	0.01	0.01	1.19	0.00	0.09	8.20	0.00
	Dilles svaigas	2	1.5	0.05	0.02	0.11	0.92	11.07	3.12	0.83	0.99	0.10	0.01	0.00	0.00	1.28	0.00	0.00	0.65	0.01
	Eļļa rapšu	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	26.52	0.00
	Sāls	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	77.52	0.02	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:	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
RS - 03	Kīnas kāposta un dārzeņu salāti																			
	Kāposti, Kīnas	33	29.8	0.32	0.06	0.66	3.28	25.93	8.64	2.38	8.64	0.20	0.00	0.01	0.01	2.74	0.00	0.04	4.77	0.07
	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	1.75	0.02
	Pētersīļi (zaļumi)	1.5	1.05	0.03	0.01	0.06	0.59	5.82	1.45	0.53	0.61	0.07	0.00	0.00	0.00	1.40	0.00	0.01	0.38	0.00
	Gurķi	8	6.8	0.04	0.01	0.25	0.14	10.00	1.09	0.88	1.63	0.02	0.00	0.00	0.00	0.19	0.00	0.00	1.02	0.01
	Eļļa rapšu	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	26.52	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	0.17	0.00
	Pipari malti	0.05	0.05	0.01	0.00	0.03	0.01	0.66	0.22	0.09	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.13	0.00
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
RS - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem																			
	Burkāni	38	29.3	0.27	0.09	3.64	26.22	110.2	12.54	2.56	13.30	0.11	0.10	0.03	0.02	1.12	0.00	0.18	15.58	0.01
	Selerija sakne	12	8.8	0.13	0.04	1.08	12.00	36.00	5.16	2.40	13.80	0.08	0.00	0.01	0.08	0.96	0.00	0.04	5.04	0.01
	Puravi	3	2.4	0.04	0.01	0.42	0.60	5.40	1.77	0.84	1.05	0.06	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.03	1.83	0.00
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.01	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:	45		0.6	1.1	5.4	79.07	157.9	24.5	6.3	31.1	0.3	0.1	0.0	0.1	2.4	0.0	0.2	32.7	0.03
ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu																			
	Redīsi baltie	25	20	0.12	0.02	0.82	4.20	45.40	5.40	0.00	4.60	0.08	0.00	0.00	0.00	2.26	0.00	0.00	3.60	0.04
	Burkāni	15	11.25	0.10	0.03	1.08	7.76	32.63	3.71	1.35	3.94	0.03	0.03	0.01	0.01	0.66	0.00	0.05	4.61	0.00
	Krējums skābs 20%	3	3	0.09	0.60	0.14	0.93	3.75	3.03	0.30	1.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	6.12	0.01
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.01	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	12	11.64	0.11	0.02	0.47	0.60	28.44	1.20	1.32	2.88	0.03	0.01	0.00	0.00	1.64	0.00	0.06	2.16	0.02
	Kopā:	45		0.4	0.7	2.5	52.27	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
ZS - 03	Vitamīnu salāti																			
	Kāposti, svaigi	26	19.5	0.25	0.02	1.17	3.51	33.15	7.80	2.34	5.07	0.10	0.00	0.01	0.01	5.85	0.00	0.03	4.88	0.01
	Burkāni	25	18.75	0.17	0.05	1.80	12.94	54.38	6.19	2.25	6.56	0.06	0.05	0.01	0.01	1.11	0.00	0.09	7.69	0.01
	Selerija sakne	3	2.1	0.03	0.01	0.19	2.10	6.30	0.90	0.42	2.42	0.01	0.00	0.00	0.01	0.17	0.00	0.01	0.88	0.00
	Āboli	3	2.19	0.01	0.00	0.31	0.02	2.34	0.13	0.11	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	1.14	0.00
	Eļļa rapšu	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	26.52	0.00
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.01	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:	45		0.5	3.1	3.5	57.27	96.2	15.0	5.1	14.3	0.2	0.1	0.0	0.0	7.2	0.0	0.7	41.1	0.02
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem																			
	Bietes	45	33.75	0.54	0.07	3.38	26.33	109.7	5.40	4.39	13.50	0.27	0.00	0.01	0.01	1.65	0.00	0.01	14.51	0.01
	Zirnīši zaļie, konservēti	10	10	0.62	0.02	0.98	18.50	10.60	2.00	1.90	6.30	0.13	0.01	0.01	0.00	0.78	0.00	0.00	8.10	0.02
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Ķiploki	0.3	0.24	0.02	0.00	0.08	0.04	0.96	0.43	0.06	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.36	0.00
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.01	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:	45		1.2	2.1	4.4	83.8	121.3	7.8	6.3	20.2	0.4	0.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.4	40.7	0.03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
ZS - 05	Kīrbja salāti ar bietēm un sēkliņām																			
	Ķīrbji	33	24.4	0.24	0.02	1.71	0.24	82.96	5.12	2.43	10.74	0.20	0.10	0.01	0.03	1.46	0.00	0.26	6.34	0.02
	Bietes	20	15	0.24	0.03	1.50	11.70	48.75	2.40	1.45	6.00	0.12	0.00	0.00	0.01	0.74	0.00	0.01	6.45	0.00
	Lielogu dzētnes, saldētas	3	2.4	0.00	0.00	0.29	0.05	2.04	0.19	0.14	0.31	0.01	0.00	0.00	0.00	0.32	0.00	0.03	1.10	0.01
	Sezama sēklas	2	2	0.35	0.99	0.47	0.22	9.36	19.50	4.02	12.58	0.29	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	11.46	0.01
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Kopā:	45		0.8	3.0	4.0	12.2	143.1	27.2	8.0	29.6	0.6	0.1	0.0	0.0	2.5	0.0	0.6	43.0	0.04
ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm																			
	Kāposti svaigi	25	18.75	0.24	0.02	1.13	3.38	31.88	7.50	2.25	4.88	0.09	0.00	0.01	0.01	5.63	0.00	0.03	4.69	0.01
	Gurķi	24	20.4	0.13	0.02	0.74	0.41	29.99	3.26	2.65	4.90	0.06	0.00	0.01	0.01	0.57	0.00	0.01	3.06	0.04
	Dilles svaigas	2	1.5	0.05	0.02	0.11	0.92	11.07	3.12	0.83	0.99	0.10	0.01	0.00	0.00	1.28	0.00	0.00	0.65	0.01
	Krējums skābs 20%	5	5	0.15	1.00	0.24	1.55	6.25	5.05	0.50	2.95	0.00	0.00	0.00	0.01	0.02	0.00	0.00	10.20	0.01
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.01	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:	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
ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku																			
	Burkāni	51	38.25	0.36	0.09	3.66	26.39	110.9	12.62	4.59	13.39	0.11	0.11	0.03	0.02	2.26	0.00	0.18	15.68	0.01
	Ķiploki	1.5	1	0.10	0.01	0.50	0.26	6.02	2.72	0.38	2.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	2.24	0.00
	Sezama sēklas	3	3	0.53	1.49	0.70	0.33	14.04	29.25	10.53	18.87	0.44	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	17.19	0.01
	Eļļa rapšu	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	26.52	0.00
	Sāls	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	38.77	0.02	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:	45		1.0	4.6	4.9	65.77	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
KS - 01	Biešu - pupiņu braunijs																			
	Bietes	30	22.5	0.36	0.05	2.25	17.55	73.13	3.60	2.93	9.00	0.18	0.00	0.01	0.01	1.10	0.00	0.01	9.68	0.01
	Pupiņas, brūnās	15	10.5	0.55	0.06	1.52	31.08	24.89	3.57	2.84	9.45	0.12	0.00	0.02	0.01	0.13	0.00	0.00	5.57	0.02
	Kviešu milti	8	8	0.96	0.10	5.80	0.16	8.56	1.20	1.76	9.20	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	28.56	0.00
	Kakao	1	1	0.20	0.19	0.58	0.21	15.24	1.28	4.56	6.56	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.13	0.00
	Cepamais pulveris	0.2	0.2	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	0.00	0.00	0.00	0.00
	Eļļa rapšu	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	0.00	0.70	35.36
	Ūdens		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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Cukurs	6	6	0.00	0.00	6.00	0.06	0.12	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.40	0.00
	Kokosriekstu skaidiņas	0.7	0.7	0.05	0.45	0.17	0.26	3.80	0.18	0.63	1.44	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	4.62	0.01
	Kopā:	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
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	12	12	1.50	0.84	7.60	0.82	41.76	6.48	21.24	46.92	0.55	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	0.18	43.96	0.01
	Kviešu milti	5	5	0.60	0.06	3.63	0.10	5.35	0.75	1.10	5.75	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	17.85	0.00
	Banāni	20	15	0.17	0.05	3.45	0.15	53.70	1.31	4.05	3.30	0.05	0.00	0.00	0.01	1.31	0.00	0.02	13.35	0.02
	Āboli	7	5.11	0.02	0.01	0.72	0.05	5.47	0.31	0.26	0.56	0.01	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.01	2.66	0.00
	Rozīnes	3	2.85	0.09	0.01	2.25	0.31	21.35	1.43	0.91	2.79	0.05	0.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	8.52	0.01
	Kanēlis	0.2	0.2	0.01	0.00	0.16	0.02	0.86	2.00	0.12	0.13	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.49	0.00
	Cukurs	5	5	0.00	0.00	5.00	0.05	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	0.00
	Linsēklas	5	5	0.91	2.11	1.44	1.50	40.65	12.75	19.60	32.10	0.29	0.00	0.08	0.01	0.03	0.00	0.00	26.70	0.01
	Ūdens		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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm																			
	Banāni	25	18.75	0.21	0.06	4.31	0.19	67.13	1.63	5.06	4.13	0.06	0.00	0.01	0.01	1.63	0.00	0.02	16.69	0.03
	Kviešu milti a/l	12	12	1.44	0.14	8.70	0.24	12.84	1.80	1.64	13.80	0.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	42.84	0.01
	Aprikozes žāvētas	5	4.75	0.16	0.02	2.99	0.48	55.20	2.61	0.52	3.37	0.13	0.01	0.00	0.00	0.05	0.00	0.01	11.45	0.03
	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	0.03	0.00	0.00	0.12	17.44	0.02
	Cukurs	2	2	0.00	0.00	2.00	0.02	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	0.00
	Kanēlis	0.2	0.2	0.01	0.00	0.16	0.02	0.86	2.00	0.12	0.13	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.49	0.00
	Vanilīna cukurs	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
	Cepamais pulveris	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	0.00	0.00
	Kokosriekstu skaidiņas	2	2	0.14	1.29	0.47	0.74	10.86	0.52	1.80	4.12	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	13.20	0.02
	Piens	5	5	0.18	0.10	0.27	2.20	7.50	6.25	0.55	4.50	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00
	Eļļa, rapšu	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	26.52	0.00
	Kopā:	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	
KS – 04a	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci																			
	Biezpiens 9%	35	35	5.85	3.15	0.70	14.35	39.20	57.40	2.80	75.60	0.14	0.00	0.01	0.09	0.18	0.00	0.03	54.25	0.09
	Krējums salds 35%	4	4	0.10	1.40	0.12	1.24	3.60	3.44	0.28	2.32	0.01	0.00	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	13.48	0.02
	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
	Vanilīna cukurs	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
	Bumbieri	80	70	0.28	0.07	10.50	0.70	81.20	6.30	0.35	8.40	0.14	0.00	0.00	0.02	3.01	0.00	0.09	39.90	0.07
	Ogu maisījums, saldēts	18	16.2	0.23	0.06	2.49	0.32	52.16	8.91	3.89	9.56	0.25	0.00	0.01	0.01	7.72	0.00	0.16	10.21	0.04
	Kopā:	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
KS - 05	Burkānu - auzu cepumi ar sieru																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	23	23	2.88	1.61	14.56	1.56	80.04	12.42	40.71	89.93	1.06	0.00	0.14	0.03	0.00	0.00	0.34	84.25	0.02
	Burkāni	13	9.75	0.09	0.02	0.93	6.73	28.28	3.22	1.17	3.41	0.03	0.03	0.01	0.00	0.58	0.00	0.05	4.00	0.00
	Siers Holandes	10	9.5	2.38	2.66	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	33.44	0.05
	Piens 2%	5	5	0.18	0.10	0.27	2.20	7.50	6.25	0.55	4.50	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	2.70	0.00
	Olas	5	4.5	0.59	0.50	0.05	5.58	5.67	2.25	0.45	7.74	0.05	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	6.98	0.01
	Ķimenes	0.2	0.2	0.04	0.03	0.10	0.03	2.70	1.38	0.52	0.74	0.03	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.67	0.00
	Cep. pulveris	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	0.00	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
	Kopā:	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
KS - 06	Ābolmaizīte																			
	Āboli	28	21.79	0.08	0.04	3.05	0.22	23.32	1.31	1.09	2.40	0.03	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.04	11.33	0.01
	Kviešu milti	13	13	1.56	0.16	9.43	0.26	13.91	1.95	2.86	14.95	0.16	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	46.41	0.01
	Piens 2%	6	6	0.21	0.12	0.32	2.64	9.00	7.50	0.66	5.40	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	3.24	0.00
	Cukurs	6	6	0.00	0.00	6.00	0.06	0.12	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.40	0.00
	Olas	3	2.7	0.35	0.30	0.03	3.35	3.40	1.35	0.27	4.64	0.03	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	4.19	0.01
	Eļļa rapšu	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	17.68	0.00
	Raugš, presēts	0.5	0.5	0.04	0.01	0.09	0.15	3.01	0.10	0.20	1.68	0.02	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	0.00	0.52	0.01
	Kanēlis	0.05	0.05	0.00	0.00	0.04	0.01	0.22	0.50	0.03	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00
	Kopā:	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
KS - 07	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm																			
	Biezpiens 9%	50	50	8.35	4.50	1.00	20.50	56.00	82.00	4.00	108.0	0.20	0.00	0.03	0.13	0.25	0.00	0.05	77.50	0.13
	Āboli	15	10.95	0.04	0.02	1.53	0.11	11.72	0.66	0.55	1.20	0.01	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.02	5.69	0.01
	Olas	5	4.5	0.59	0.50	0.05	5.58	5.67	2.25	0.45	7.74	0.05	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	6.98	0.01
	Kviešu milti	12	12	1.44	0.14	8.70	0.24	12.84	1.80	2.64	13.80	0.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	42.84	0.01
	Piens 2%	8	8	0.28	0.16	0.43	3.52	12.0	10.0	0.88	7.20	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.32	0.01
	Plūmes žāv.	7	6.65	0.15	0.03	4.26	0.13	48.68	2.86	0.73	4.59	0.06	0.00	0.00	0.01	0.04	0.00	0.01	15.96	0.03
	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
	Cukurs	4	4	0.00	0.00	4.00	0.04	0.08	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.60	0.00

	Ūdens		6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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 rapšu	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	26.52	0.00
	Kopā:	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
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
KS – 08a	Mini dārzeņu pica (bez sēnēm)																			
	Kviešu milti a/l	20	20	2.40	0.24	14.50	0.40	21.40	3.00	4.40	23.00	0.24	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	71.40	0.01
	Piens 2%	18	18	0.63	0.36	0.97	7.92	27.00	22.50	1.98	16.20	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	9.72	0.02
	Raugš, presētais	1	1	0.08	0.02	0.18	0.30	6.01	0.19	0.40	3.36	0.03	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	1.04	0.01
	Olas	5	4.5	0.59	0.50	0.05	5.58	5.67	2.25	0.45	7.74	0.05	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.05	6.98	0.01
	Eļļa rapšu	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	26.52	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	1.95	0.00
	Sāls	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	77.52	0.02	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
	Tomāti	4	3.88	0.03	0.01	0.15	0.19	9.20	0.39	0.43	0.93	0.01	0.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0.02	0.70	0.01
	Pētersīļi (zaļumi)	1	0.7	0.02	0.01	0.04	0.39	3.88	0.97	0.35	0.41	0.04	0.00	0.00	0.00	0.93	0.00	0.01	0.25	0.00
	Tomāti savā sulā	3	3	0.02	0.01	0.10	3.45	5.73	0.99	0.30	0.51	0.02	0.00	0.02	0.00	0.21	0.00	0.02	0.48	0.00
	Siers Holandes	5	4.75	1.19	1.33	0.00	29.50	4.66	34.25	1.33	21.61	0.01	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	16.72	0.03
	Kopā:	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
KS - 09	Cukini un burkānu mafini																			
	Kabači / cukini	21	13.65	0.16	0.04	0.42	1.09	35.63	2.18	2.46	3.14	0.05	0.00	0.01	0.01	1.23	0.00	0.00	2.18	0.04
	Burkāni	5	3.75	0.03	0.01	0.36	2.59	10.88	1.24	0.45	1.31	0.01	0.01	0.00	0.00	0.22	0.00	0.02	1.54	0.00
	Kviešu milti a/l	15	15	1.80	0.18	10.88	0.30	16.05	2.25	3.30	17.25	0.18	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	53.55	0.01
	Auzu pārsļas, pilngraudu	5	5	0.63	0.35	3.17	0.33	17.40	2.70	8.85	19.55	0.23	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.07	18.32	0.00
	Cepamais pulveris	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	0.00	0.00
	Vanīlīna cukurs	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	0.00	0.00
	Eļļa rapšu	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	35.36	0.00
	Olas	20	18	2.34	1.98	0.20	22.32	22.68	9.00	1.80	30.96	0.22	0.03	0.01	0.06	0.00	0.00	0.19	27.90	0.04
	Cukurs	8	8	0.00	0.00	8.00	0.08	0.16	0.08	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00
	Pūdercukurs	0.3	0.3	0.00	0.00	0.30	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00

	Kopā:	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
--	-------	----	-----	-----	------	------	-------	------	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģija kcal	Cena eur
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
KS - 10	Banānu - spinātu (Šreka) pankūkas																			
	Kviešu milti a/l	18	18	2.16	0.22	13.05	0.36	19.26	2.70	3.96	20.70	0.22	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.01	64.26	0.01
	Banāni	30	25	0.28	0.08	5.75	0.25	89.50	2.18	6.75	5.50	0.08	0.00	0.00	0.02	2.18	0.00	0.03	22.25	0.03
	Olas	6.25	5.62	0.73	0.62	0.06	6.98	7.09	2.81	0.56	9.68	0.07	0.01	0.00	0.02	0.00	0.00	0.06	8.72	0.01
	Spināti	1.5	1.05	0.03	0.00	0.04	0.83	5.86	1.04	0.83	0.51	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.01	0.24	0.00
	Eļļa rapšu	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	61.88	0.01
	Piens 2 %	20	20	0.70	0.40	1.08	8.80	30.00	25.00	2.20	18.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	10.80	0.02
	Cepamais pulveris	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	0.00	0.00
	Kopā:	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
KS - 11	Biezpiena - burkānu plācenīši																			
	Burkāni	30	22.5	0.21	0.05	2.16	15.53	65.25	7.43	2.70	7.88	0.07	0.06	0.01	0.01	1.33	0.00	0.10	9.23	0.01
	Biezpiens 9%	25	25	4.18	2.25	0.50	10.25	28.00	41.00	2.00	54.00	0.10	0.00	0.01	0.07	0.13	0.00	0.01	38.75	0.07
	Olas	8.63	7.77	1.01	0.86	0.08	9.63	9.78	3.88	0.77	13.36	0.10	0.01	0.00	0.03	0.00	0.00	0.08	12.03	0.01
	Kukurūzas putraimi	15	15	1.25	0.18	10.65	0.60	22.05	3.00	3.60	34.95	0.41	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	49.20	0.01
	Eļļa rapšu	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	3	3	0.00	0.00	3.00	0.03	0.06	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	0.00
	Sāls	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	116.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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
	Soda	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		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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Kartupeļu ciete	0.15	0.15	0.00	0.00	0.12	0.01	0.02	0.05	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00
	Kopā:	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
DZ - 01	Kefīrs																			
	Kefīrs 2%	120		3.6	2.4	5.4	60	175.2	144	0	114	0.12	0.00	0.04	0.20	0.84	0.00	0.02	57.6	0.09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens																			
	Lielogu dzērvenes, svaigas	10	8	0.00	0.00	0.96	0.16	6.8	0.64	0.48	1.04	0.02	0.00	0.00	0.00	1.06	0.00	0.1	3.68	0.033
	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
	Ūdens	115	115	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	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
DZ - 03	Kakao																			
	Piens 2%	90	90	3.16	1.80	4.83	39.60	135.0	112.5	9.90	81.00	0.03	0.00	0.03	0.15	0.00	0.00	0.00	48.60	0.07
	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
	Cukurs	2	2	0.00	0.00	2.00	0.03	0.04	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	0.00
	Kakao	2	2	0.39	0.37	1.16	0.42	30.48	2.56	9.12	13.12	0.28	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.26	0.00
	Kopā:	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
DZ - 04	Ābolu - kanēļa dzēriens																			
	Āboli	12	8.76	0.03	0.02	1.23	0.09	9.37	0.53	0.44	0.96	0.01	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.02	4.56	0.01
	Cukurs	3	3	0.00	0.00	3.00	0.03	0.06	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.70	0.00
	Ūdens	115	115	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.7	0.7	0.03	0.01	0.56	0.07	3.02	7.01	0.42	0.45	0.06	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	1.73	0.00
	Kopā:	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
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens																			
	Ogu maisījums, saldēts	7	6.3	0.09	0.03	0.97	0.13	20.29	3.47	1.51	3.72	0.10	0.00	0.00	0.00	3.78	0.00	0.06	3.97	0.02
	Cukurs	8	8	0.00	0.00	8.00	0.08	0.16	0.08	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	31.20	0.00
	Ūdens	115	115	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	120		0.1	0.0	9.0	0.2	20.4	3.5	1.5	3.7	0.1	0.0	0.0	0.0	3.8	0.0	0.1	35.2	0.02
DZ - 06	Jogurts																			
	Jogurts ogu	120		3.48	2.16	15.0	43.2	169.2	132	13.2	104.4	0.12	0.00	0.03	0.20	1.92	0	0.01	93.6	0.24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	E		
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens																			
	Ūdens	115	115	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	5	3	0.03	0.01	0.27	0.06	4.14	0.78	0.24	0.48	0.018	0.00	0.00	0.00	0.76	0.00	0.00	0.84	0.01
	Cukurs	5	5	0.00	0.00	5	0.05	0.1	0.05	0.00	0.00	0.005	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.5	0.00
	Kopā:	120		0.0	0.0	5.3	0.1	4.2	0.8	0.2	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	20.3	0.01
DZ - 08	Kumelišu tēja																			
	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
	Kumelītes	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	0.01
	Kopā:	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
DZ - 09	Augļu tēja																			
	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
	Kaltētu augļu tēja	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	0.01
	Kopā:	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	0.0	0.01
DZ - 10	Piparmētru tēja																			
	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
	Piparmētru tēja	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	0.01
	Kopā:	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	0.0	0.01
DZ - 11	Ūdens ar citronu																			
	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
	Citroni	3	1.8	0.02	0.01	0.16	0.04	2.48	0.47	0.14	0.29	0.01	0.00	0.00	0.00	0.91	0	0.00	0.50	0.00
	Kopā:	120		0.0	0.0	0.2	0.0	2.5	0.5	0.1	0.3	0.01	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.5	0.00
DZ - 12	Piens																			
	Piens 2%	120		4.20	2.40	6.44	52.80	180.0	150.0	13.20	108.0	0.04	0.00	0.04	0.20	0.00	0.00	0.00	64.80	0.09
		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