

Veģetārās ēdienkartes iespējamās izglītības iestādes 1.–4. klašu izglītojamiem
Uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Mineralvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 01	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu																			
	Kāposti svaigi	50,00	37,50	0,49	0,04	2,25	6,75	63,75	15,00	4,50	9,75	0,19	0,00	0,02	0,02	11,25	0,00	0,06	9,40	0,01
	Burkāni	30,00	22,50	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	10,00	8,30	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
	Selerija sakne	10,00	7,00	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
	Kartupeļi	50,00	35,00	0,70	0,04	5,95	2,10	147,40	4,20	8,05	19,95	0,28	0,00	0,03	0,01	4,90	0,00	0,00	26,60	0,01
	Tomāti savā sulā	20,00	20,00	0,16	0,05	0,69	23,00	38,20	6,60	2,00	3,40	0,11	0,00	0,12	0,01	1,40	0,00	0,12	3,20	0,00
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Citroni	1,00	0,60	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
	Sāls	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	387,60	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	0,25	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	175,00	175,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	10,00	10,00	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
	Kopa:	250/10		2,10	7,22	13,11	445,47	371,20	49,52	20,96	59,54	0,75	0,06	0,18	0,12	20,44	0,00	1,27	120,00	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Mineralvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 02	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu																			
	Bietes	50,00	50,00/37,50*	0,60	0,08	3,75	29,25	121,90	6,00	8,63	15,00	0,30	0,00	0,01	0,02	1,84	0,00	0,02	16,10	0,01
	Pupiņas, raibas	20,00	20,00/40,00**	4,60	0,24	12,00	1,20	266,40	25,40	31,20	74,40	1,00	0,00	0,15	0,04	0,00	0,00	0,00	67,00	0,03
	Burkāni	10,00	7,50	0,07	0,02	0,72	5,18	24,00	2,48	0,90	2,63	0,02	0,02	0,01	0,00	0,44	0,00	0,05	3,10	0,00
	Kartupeļi	20,00	14,00	0,28	0,01	2,38	0,84	58,94	1,68	3,22	7,98	0,11	0,00	0,01	0,00	1,96	0,00	0,00	10,60	0,00
	Puravi	5,00	4,00	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	2,40	0,00
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,80	0,00
	Lauru lapas	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sinepju graudi	0,10	0,10	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krējums, skābs 20%	10,00	10,00	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
	Kopa:	250/10		5,94	7,40	19,91	234,18	491,72	48,29	46,44	109,84	1,53	0,02	0,18	0,08	4,74	0,00	1,03	165,10	0,07

*vārītas, notīrītas bietes

**svars pēc uzbriešanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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
RZ-03	Sēņu solanka ar skābo krējumu																			
	Burkāni	20,00	15,00	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	25,00	17,50	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	30,00	21,00	0,59	0,02	0,08	1,26	111,30	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	7,00	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	2,00	1,60	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	20,00	12,00	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	5,00	5,00	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	0,20	0,20	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Lauru lapas	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	10,00	10,00	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
	Kopā:	250/10		1,90	7,14	7,09	213,05	330,70	28,73	15,08	58,46	1,05	0,04	0,04	0,14	6,97	0,00	1,25	99,20	0,11

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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
RZ-04	Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu																			
	Zirņi, pelēkie	35,00	35,00/70,00*	3,96	0,25	25,80	11,55	305,60	40,25	37,45	115,20	2,38	0,00	0,28	0,09	0,00	0,00	0,07	114,10	0,03
	Burkāni	30,00	22,50	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	0,01
	Sīpoli	10,00	8,30	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	30,00	21,00	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	387,60	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
	Kopā:	250/10		4,47	5,28	30,12	400,74	406,21	44,68	43,11	129,58	2,57	0,00	0,30	0,10	3,55	0,00	0,94	177,60	0,06

*svars pēc uzbriedšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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
ZZ-01	Boršs ar skābo krējumu																			
	Bietes	35,00	35,00/26,25*	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	20,00	18,00	0,16	0,02	0,77	119,00	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	37,00	25,90	0,52	0,03	4,40	1,55	109,00	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	15,00	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	7,00	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	3,00	2,40	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	10,00	7,00	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	5,00	5,00	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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	1,00	0,60	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	180,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	10,00	10,00	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
	Kopā:	250/10		2,10	7,20	12,25	356,34	367,40	38,28	21,85	58,45	1,00	0,03	0,04	0,11	11,29	0,00	1,27	117,50	0,09

*vārtas, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ-02	Kirbju biežzupa ar grauzdētiem turku zirņiem																			
	Kirbji	120,00	84,00	0,84	0,08	5,88	0,84	285,60	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	30,00	24,00	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	50,00	37,50	0,35	0,09	3,59	25,88	120,00	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	25,00	25,00/50,00*	4,75	1,50	15,25	6,00	218,80	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 saldš 35%	10,00	10,00	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	0,50	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	1,60	0,00
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,50	0,00
	Kopā:	250		6,48	8,23	27,34	232,55	709,96	76,30	49,26	132,01	2,48	0,46	0,20	0,18	13,31	0,00	1,94	203,00	0,17

* pēc mērošanas un vārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-01	Plovs ar šampinjoniem un sēklīnām																			
	Rīsi	50,00	50,00/125,00*	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	40,00	28,00	0,78	0,03	0,11	1,68	148,40	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	25,00	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	10,00	8,30	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	5,00	5,00	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
	Sauļspuku sēklas	6,00	6,00	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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:	180		5,96	8,51	43,62	215,29	364,78	21,21	35,31	145,32	1,63	0,05	0,16	0,19	4,27	0,00	3,44	273,10	0,14

* pēc vārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām																			
	Kabači / cukini	200,00	130,00	1,56	0,39	4,03	10,40	339,30	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	15,00	10,50	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	20,00	15,00	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	5,00	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	15,00	15,00	4,08	0,39	8,24	1,05	100,20	5,25	7,05	44,10	1,11	0,00	0,08	0,02	0,26	0,00	0,00	54,30	0,05
	Sters Krievijas	10,00	9,50	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	1,60	0,00
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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:	180		8,62	8,16	15,03	285,27	534,41	104,98	37,43	155,26	1,77	0,04	0,37	0,23	14,00	0,00	1,04	164,55	0,46

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-04	Pupiņu-dārzeņu sautējums																			
	Pupiņas, raibas	25,00	25,00/50,00*	5,75	0,30	15,00	1,50	333,00	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	15,00	12,00	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	60,00	42,00	0,42	0,04	2,94	0,42	142,80	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	10,00	9,70	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
	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Sāls	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	155,04	0,03	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	0,40	0,40	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
	Pipari, malti	0,20	0,20	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
	Kopā:	115	7,01	8,55	20,95	164,59	544,78	65,72	51,79	133,04	1,94	0,19	0,22	0,13	5,22	0,00	1,56	181,00	0,13	

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-05	Dārzeņu lečo																			
	Kabači / cukini	45,00	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	12,00	9,00	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	30,00	22,50	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	18,00	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	30,00	30,00	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, rapšu	7,00	7,00	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	0,20	0,20	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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	145,35	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
	Cukurs	0,50	0,50	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
	Kopā:	90	1,07	7,27	6,62	198,73	249,16	26,98	13,88	31,09	0,45	0,08	0,25	0,06	18,66	0,00	1,69	91,40	0,12	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem																			
	Kartupeļi	280,00	196,00	3,92	0,20	33,32	11,76	825,20	23,52	45,08	111,70	1,57	0,00	0,16	0,06	27,44	0,00	0,02	149,00	0,06
	Ķirbji	30,00	21,00	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	10,00	8,00	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	25,00	17,50	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	25,00	22,50	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	10,00	9,50	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, rapšu	6,00	6,00	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	0,30	0,30	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	0,90	0,00
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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:	240	10,30	11,05	36,23	295,32	1041,45	113,98	57,38	225,80	2,66	0,13	0,20	0,32	30,36	0,00	1,68	282,90	0,21	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-07	Dārzeņu saņemums ar biežpienu																			
	Kirbji	50,00	35,00	0,35	0,04	2,45	0,35	119,00	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	90,00	63,00	1,26	0,06	10,71	3,78	265,20	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	30,00	24,00	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%	50,00	50,00	8,35	4,50	1,00	20,50	56,00	82,00	4,00	108,00	0,20	0,00	0,02	0,14	0,25	0,00	0,04	77,50	0,13
	Olas	12,50	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	0,50	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	1,60	0,00
	Sāls	0,80	0,80	0,00	0,00	0,00	387,60	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
	Skābais krējums, 20%	20,00	20,00	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%	10,00	10,00	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Kopā:	200		12,63	15,09	17,92	439,66	567,66	145,56	31,72	216,08	1,24	0,17	0,13	0,32	16,39	0,00	1,56	252,80	0,27

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu																			
	Zirņi, šķeltie	35,00	35,00/70,00*	8,75	0,42	21,00	5,25	343,40	19,25	40,25	116,90	1,54	0,00	0,25	0,09	0,63	0,00	0,04	127,40	0,02
	Burkāni	30,00	22,50	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	30,00	22,50	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	10,00	8,30	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	242,25	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
	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	16,00	16,00/40,00*	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
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Kopā:	150		11,10	6,23	39,72	266,44	545,14	38,64	68,81	189,01	2,27	0,06	0,35	0,16	6,40	0,00	1,41	262,90	0,13

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-09	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu																			
	Kāposti, svaigi	40,00	30,00	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	20,00	20,00/40,00*	4,93	0,21	12,67	1,20	135,40	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	10,00	10,00	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	5,63	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
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,30	0,30	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	0,90	0,00
	Sinepju graudi	0,10	0,10	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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	145,35	0,03	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	0,10	0,10	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
	Piens, 2%	5,00	5,00	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
	Skābais krējums, 20%	10,00	10,00	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
	Kopā:	75/10		7,83	8,10	22,65	164,36	234,19	40,57	20,35	100,62	1,68	0,01	0,22	0,12	10,00	0,00	1,13	191,60	0,12

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS-01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem																			
	Bietes	70,00	70:57,5*	1,12	0,14	7,00	54,60	227,50	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	8,00	6,40	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	8,00	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
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	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 zāvētas	5,00	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
	Kopā:	80	1,53	1,20	12,68	57,93	293,31	23,60	21,29	38,93	0,79	0,01	0,02	0,05	4,68	0,00	0,15	61,40	0,05	

* vārītas, nofīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS-02	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm																			
	Kāposti, svaigi	60,00	45,00	0,78	0,06	3,60	10,80	102,00	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	35,00	29,25	0,33	0,08	3,35	24,15	112,00	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	4,00	3,00	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, rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,40	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	193,80	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:	80	1,25	4,18	7,23	231,19	243,56	43,87	13,60	30,49	0,67	0,12	0,06	0,05	23,47	0,00	1,02	66,50	0,03	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS-03a	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti ar papriku																			
	Kāposti, Ķīnas	20,00	17,00	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	30,00	29,10	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)	2,00	1,40	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	3,00	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	30,00	26,50	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, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,50	0,00
	Citroni	2,00	1,20	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	0,10	0,10	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
	Kopā:	80	0,80	3,17	3,24	5,60	154,10	17,53	10,49	22,62	0,45	0,02	0,03	0,03	16,05	0,00	0,78	42,00	0,16	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS-04	Veselības salāti																			
	Ziedkāposti	35,00	24,50	0,67	0,11	1,75	10,50	104,70	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	52,00	39,00	0,48	0,12	4,98	35,88	166,40	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	5,00	4,00	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	10,00	7,00	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
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	193,80	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:	80	1,53	1,28	8,57	252,73	316,39	37,16	15,39	50,65	0,48	0,14	0,06	0,13	18,42	0,00	0,48	47,60	0,08	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS-01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu																			
	Redīsi, baltie	40,00	32,00	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	20,00	15,00	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
	Skābais krējums, 20%	7,00	7,00	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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	193,80	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	25,00	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
	Kopā:		80	0,86	1,54	4,86	219,42	222,84	26,97	12,25	27,52	0,30	0,07	0,03	0,03	12,67	0,00	0,30	34,19	0,11

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS-02	Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem																			
	Kāposti, skābēti	50,00	45,00	0,45	0,05	2,15	330,50	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	30,00	22,50	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	5,00	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, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,50	0,00
	Kopā:		75	0,82	3,13	5,37	352,00	194,80	28,50	11,10	22,35	0,92	0,08	0,03	0,03	10,06	0,00	0,82	49,90	0,06

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS-04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem																			
	Bietes	70,00	70,00/52,5*	1,12	0,14	7,00	54,60	227,50	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	15,00	15,00	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, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,70	0,00
	Ķiploki	0,50	0,40	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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	129,20	0,03	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:		70	2,08	2,17	8,64	211,64	245,44	15,11	19,08	38,22	0,76	0,01	0,03	0,03	4,72	0,00	0,38	60,70	0,0

* vārtās, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS-01	Biešu-pupiņu braunījs																			
	Bietes	39,23	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	19,62	19,62/39,24**	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/1	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, rapšu	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	5,00	5,00	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	19,49	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
	Kopā:		85	3,04	6,35	18,49	64,46	164,37	12,91	16,62	46,62	0,74	0,00	0,05	0,02	1,62	0,00	0,93	134,46	0,05

* vārtās, nomizotas bietes

** pēc izmērcēšanas un izvārtēšanas

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-02a	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	50,00	50,00	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	60,00	45,00	0,50	0,14	10,35	0,45	161,10	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	10,00	7,30	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	10,00	9,50/14,25*	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	0,30	0,30	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	1,00	1,00	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, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,70	0,00
	Kopā:	100		7,25	6,12	51,06	5,30	423,49	41,67	108,16	222,12	2,71	0,00	0,34	0,12	4,50	0,00	1,16	279,20	0,14

* pēc izmērcēšanas

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-03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm																			
	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	16,58*	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	0,30	0,30	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
	Vanīlīna cukurs	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Eļļa, rapšu	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
	Kopā:	85		5,81	9,77	31,84	26,59	273,72	23,76	17,43	76,30	0,94	0,05	0,06	0,07	2,92	0,00	1,16	231,80	0,18

* pēc izmērcēšanas un sagriešanas

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-04	Biezpiens ar ogu mērci																			
	Biezpiens, 9%	90,00	90,00	15,03	8,10	1,80	36,90	100,80	147,60	7,20	194,40	0,36	0,00	0,04	0,24	0,45	0,00	0,07	139,50	0,23
	Saldais krējums, 35%	8,00	8,00	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	5,00	5,00	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
	Vanīlīna cukurs	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ogu maisījums, saldēts	25,00	23,00	0,31	0,09	3,46	0,45	72,45	12,38	5,40	13,28	0,35	0,00	0,01	0,01	13,50	0,00	0,23	14,13	0,06
	Kopā:	125		15,54	10,99	10,50	39,88	180,55	166,91	13,16	212,32	0,74	0,00	0,05	0,26	13,97	0,00	0,30	200,13	0,32

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	20,00	20,00	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	15,00	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	7,00	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%	7,00	7,00	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
	Ķimenes	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	0,10	0,10	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:	45		5,31	4,09	14,39	60,55	135,09	76,53	40,88	130,53	1,09	0,04	0,14	0,11	0,72	0,00	0,48	115,52	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS-11	Biezpiena-burkānu plācenīši																			
	Burkāni	100,00	75,00	0,70	0,18	7,19	51,75	240,00	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%	60,00	60,00	10,02	5,40	1,20	24,60	67,20	98,40	4,80	129,60	0,24	0,00	0,02	0,16	0,30	0,00	0,05	93,00	0,15
	Olas	12,50	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
	Kukurīžas putraini	25,00	46,00*	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, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Cukurs	5,00	5,00	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	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	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
	Vanilīna cukurs	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Soda	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kartupeļu ciete	0,30	0,30	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
	Kopā:	180		14,26	12,12	31,50	285,17	358,32	133,94	23,93	233,47	1,31	0,23	0,11	0,28	4,73	0,00	1,54	287,90	0,21

* pēc piebriešanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-01	Kefirs																			
	Kefirs 2%	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15
	Kopā:	200		6,00	4,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,00	0,06	0,34	1,40	0,00	0,04	96,00	0,15

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-02	Svaigo dzērveņu dzēriens																			
	Lielogu dzērvenes, svaigas	30,00	24,00	0,00	0,00	2,88	0,48	20,40	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	5,00	5,00	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	0,01
	Ūdens	195,00	195,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	200		0,00	0,00	7,88	0,53	20,50	1,97	1,44	3,12	0,08	0,00	0,00	0,00	3,19	0,00	0,29	30,50	0,11

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-03	Kakao																			
	Piens 2%	100,00	100,00	3,50	2,00	5,37	44,00	150,00	125,00	11,00	95,00	0,03	0,00	0,09	0,19	0,00	0,00	0,01	54,00	0,07
	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	3,30	3,30	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	5,00	5,00	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
	Kopā:	200		4,48	2,94	11,57	45,08	226,27	131,43	33,80	131,70	0,72	0,00	0,09	0,20	0,00	0,00	0,02	87,57	0,08

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-04	Ābolu-kanēļa dzēriens																			
	Āboli	30,00	22,00	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	5,00	5,00	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	190,00	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	1,00	1,00	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
	Kopā:	200		0,11	0,05	8,88	0,37	27,84	11,38	1,70	3,05	0,12	0,00	0,00	0,01	1,05	0,00	0,06	33,40	0,02

Rec. Nr.	Ediena nosaukums Produktī	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-05	Svaigo ogu dzēriens																			
	Ogu maisījums, saldēts	25,00	22,50	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	5,00	5,00	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	190,00	190,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	200		0,32	0,09	8,47	0,50	72,55	12,43	5,40	13,28	0,36	0,00	0,01	0,01	13,50	0,00	0,23	33,70	0,06