



Slimību profilakses un kontroles centrs

Pirmskolas izglītības iestādes izglītojamo vecuma grupā 1–2 gadi veģetāro ēdienkaršu uzturvērtības aprēķini

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - pirmdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR - 02	Omlēte ar dārzeņiem	65	5,42	6,90	2,91	141,31	95,08	45,36	8,53	79,76	0,53	0,06	0,03	0,14	1,36	0,00	0,85	95,78	0,08
DZ - 08	Kumeliņu tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
PI - 11	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu	35/18/10	4,68	4,41	18,43	274,10	106,51	44,71	17,09	57,95	1,06	0,06	0,08	0,05	1,33	0,00	0,45	132,25	0,15
PI - 03	Guŗķu stieniŗi	50	0,32	0,05	1,82	1,00	73,50	7,98	6,50	12,02	0,15	0,00	0,02	0,02	1,40	0,00	0,02	7,50	0,10
	Kopā:	298	10,41	11,36	23,16	416,41	275,09	98,05	32,12	149,73	1,74	0,12	0,13	0,21	4,09	0,00	1,32	235,53	0,34

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - pirmdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 05	ŗkelto zirņu biezzupa	100	2,99	3,18	11,41	119,60	159,20	12,22	15,72	47,52	0,64	0,03	0,08	0,03	2,15	0,00	0,65	86,43	0,03
PA - 06a	Krāŗnī cepti kartupeļi pildīti ar bieŗpienu un dārzeņiem	110	5,79	8,67	16,15	155,38	432,34	68,73	21,65	99,69	0,96	0,06	0,08	0,12	13,08	0,00	1,31	163,41	0,12
RS - 01	Bieŗu salāti ar puraviem un āboliem	50	0,85	0,90	5,65	33,75	152,69	12,61	6,94	20,58	0,39	0,00	0,01	0,01	2,39	0,00	0,04	31,05	0,02
DZ - 01	Kefīrs, 2%	120	3,60	2,40	5,40	60,00	175,20	144,00	0,00	114,00	0,12	0,00	0,04	0,20	0,84	0,00	0,02	57,60	0,09
	Kopā:	380	13,23	15,15	38,61	368,73	919,43	237,56	44,31	281,79	2,11	0,09	0,21	0,36	18,46	0,00	2,02	338,49	0,26

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - pirmdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 09	Cukini un burkānu mafīni	60	4,96	6,56	23,33	26,71	102,81	17,45	16,86	72,21	0,71	0,04	0,07	0,08	1,45	0,00	0,99	171,25	0,09
DZ - 05	Svaīgo ogu dzēriens	120	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
PI - 07	Mandarīni	65	0,51	0,19	8,54	1,28	106,20	23,68	7,68	12,80	0,10	0,02	0,04	0,02	8,54	0,00	0,13	33,92	0,09
	Kopā:	245	5,56	6,78	32,84	28,12	229,30	44,60	26,05	88,73	0,91	0,06	0,11	0,10	13,77	0,00	1,18	209,14	0,20

15%

Kopā:	923	29,20	33,29	94,61	813,26	1423,82	380,21	102,48	520,25	4,76	0,27	0,45	0,67	36,32	0,00	4,52	783,16	0,80
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - otrdiena - rudens		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 04	Prosas biežputra ar ķirbi, ievārījumu un sviestu	130/10/5	6,20	6,14	29,72	50,34	416,10	147,64	26,46	172,21	1,89	0,06	0,24	0,23	0,84	0,00	0,32	192,99	0,13
DZ - 09	Augļu tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā:	265	6,20	6,14	29,72	50,34	416,10	147,64	26,46	172,21	1,89	0,06	0,24	0,23	0,84	0,00	0,32	192,99	0,14

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - otrdiena - rudens		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 06	Dārzeņu zupa ar lēcām un skābo krējumu	120/10	2,58	5,26	6,94	141,67	150,79	26,20	9,76	42,67	0,74	0,02	0,10	0,07	4,24	0,00	0,66	84,11	0,05
PI - 04	Vārīti griķi	65	3,78	2,51	21,30	194,99	97,54	6,30	23,70	76,20	0,96	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,60	127,78	0,02
PA - 11	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis	45	3,32	5,19	10,80	107,75	164,19	19,48	13,22	51,77	0,94	0,00	0,08	0,06	3,72	0,00	0,76	103,22	0,06
RS - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem	55	0,68	1,17	6,62	88,09	195,47	28,80	7,17	35,64	0,29	0,13	0,05	0,12	2,78	0,00	0,31	37,97	0,03
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens	120	0,06	0,03	4,79	0,19	12,45	7,57	0,86	1,41	0,07	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,02	17,99	0,01
	Kopā:	415	10,42	14,16	50,45	532,69	620,44	88,35	54,71	207,69	3,00	0,15	0,30	0,27	11,17	0,00	2,35	371,07	0,17

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - otrdiena - rudens		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 04	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci	130	6,46	4,68	18,81	16,66	176,26	76,10	7,32	95,88	0,55	0,00	0,02	0,13	10,92	0,00	0,28	137,34	0,22
DZ - 06	Jogurts, ogu	120	3,48	2,16	15,00	43,20	169,20	132,00	13,20	104,40	0,12	0,00	0,03	0,20	1,92	0,00	0,01	93,60	0,24
	Kopā:	250	9,94	6,84	33,81	59,86	345,46	208,10	20,52	200,28	0,67	0,00	0,05	0,33	12,84	0,00	0,29	230,94	0,46

15%

Kopā:	930	26,56	27,14	113,99	642,89	1382,00	444,09	101,69	580,18	5,56	0,21	0,59	0,83	24,85	0,00	2,96	795,00	0,78
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - trešdiena - rudens			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu		80	8,44	8,16	20,10	290,63	165,93	146,78	17,75	80,12	0,92	0,01	0,05	0,08	3,29	0,00	0,59	192,38	0,24
PI - 13	Vārīta ola 1/2		23	2,93	2,48	0,25	27,90	28,35	11,25	2,25	38,70	0,27	0,03	0,01	0,07	0,00	0,00	0,23	34,88	0,04
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens		120	0,00	0,00	5,96	0,21	6,90	0,69	0,48	1,04	0,03	0,00	0,00	0,00	1,06	0,00	0,10	23,18	0,03
Kopā:			223	11,37	10,64	26,31	318,74	201,18	158,72	20,48	119,86	1,22	0,04	0,06	0,15	4,35	0,00	0,92	250,44	0,31

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - trešdiena - rudens			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
RZ - 03a	Veģetārā soļanka ar skābo krējumu		120/5	0,93	5,07	4,48	128,05	164,95	15,98	8,72	20,46	0,39	0,03	0,02	0,02	4,31	0,00	0,77	66,33	0,03
PA - 04	Pupiņu-dārzeņu sautējums		65	4,59	6,26	13,04	81,34	131,60	34,60	9,28	80,46	1,14	0,07	0,04	0,04	2,32	0,00	1,13	122,67	0,07
PI - 08	Vārītas grūbas		65	2,94	0,63	18,99	5,40	48,00	11,40	19,95	56,70	0,84	0,00	0,13	0,05	0,00	0,00	0,00	94,65	0,01
ZS - 05	Ķirbja salāti ar bietēm un sēklīnām		55	0,93	3,05	4,67	12,31	177,11	29,31	9,04	34,03	0,70	0,14	0,03	0,05	3,12	0,00	0,76	45,63	0,05
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens		120	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
PI - 14	Plūmes		50	0,30	0,10	5,10	0,85	110,50	7,00	0,00	9,00	0,20	0,00	0,04	0,02	2,70	0,00	0,43	24,00	0,05
Kopā:			480	9,78	15,14	47,25	228,08	652,45	101,76	48,50	204,37	3,37	0,24	0,26	0,18	16,23	0,00	3,15	357,25	0,23

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - trešdiena - rudens			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 06	Ābolmaizīte		45	2,24	2,63	18,96	6,69	52,98	12,77	5,11	29,10	0,24	0,00	0,03	0,04	1,00	0,00	0,43	106,89	0,04
DZ - 12	Piens, 2%		150	5,25	3,00	8,05	66,00	225,00	187,50	16,50	135,00	0,05	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,00	81,00	0,11
Kopā:			195	7,49	5,63	27,01	72,69	277,98	200,27	21,61	164,10	0,29	0,00	0,08	0,29	1,00	0,00	0,43	187,89	0,15

15%

Kopā:			898	28,64	31,41	100,57	619,51	1131,61	460,75	90,59	488,33	4,88	0,28	0,40	0,62	21,58	0,00	4,50	795,58	0,69
--------------	--	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - ceturtdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 05	Miežu biežputra ar sviestu	130/5	5,29	6,19	24,72	118,30	166,16	106,81	24,98	132,08	0,70	0,01	0,11	0,16	0,36	0,00	0,14	181,75	0,11
DZ - 06	Jogurts, ogu	120	3,48	2,16	15,00	43,20	169,20	132,00	13,20	104,40	0,12	0,00	0,03	0,20	1,92	0,00	0,01	93,60	0,24
DZ - 10	Piparmētru tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā:	375	8,77	8,35	39,72	161,50	335,36	238,81	38,18	236,48	0,82	0,01	0,14	0,36	2,28	0,00	0,15	275,35	0,36

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - ceturtdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 02	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu	120/5	3,12	6,19	11,39	138,78	168,47	26,60	10,38	56,82	0,85	0,02	0,04	0,03	3,45	0,00	0,95	110,91	0,04
PA - 03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām	110	5,71	5,74	10,49	163,86	334,03	56,60	23,51	84,92	1,29	0,02	0,11	0,12	8,41	0,00	0,76	114,39	0,28
RS - 02	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm	60	0,69	3,12	4,39	101,33	136,80	23,89	7,59	17,88	0,34	0,07	0,04	0,02	12,16	0,00	0,68	45,24	0,02
PI - 01	Rudzu maize, griezta 1/2	18	1,62	0,60	8,64	38,76	29,88	13,14	7,20	22,50	0,51	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,20	46,62	0,03
DZ - 11	Ūdens ar citronu	120	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	0,01
	Kopā:	433	11,16	15,65	35,07	442,77	671,66	120,70	48,82	182,41	3,00	0,11	0,20	0,19	24,93	0,00	2,59	317,66	0,38

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - ceturtdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 05	Burkānu-auzu cepumi ar sieru	45	6,17	4,92	15,97	75,12	134,83	94,46	46,23	149,65	1,19	0,04	0,15	0,08	0,62	0,00	0,47	132,76	0,08
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	120	0,03	0,01	3,27	0,09	4,20	0,81	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	12,54	0,01
PI - 16	Banāns	60	0,68	0,20	13,80	0,60	214,80	5,24	16,20	13,20	0,20	0,00	0,00	0,04	5,24	0,00	0,08	53,40	0,08
	Kopā:	225	6,88	5,13	33,04	75,81	353,83	100,51	62,67	163,33	1,41	0,04	0,15	0,12	6,62	0,00	0,55	198,70	0,17

15%

Kopā:	1033	26,81	29,13	107,83	680,08	1360,85	460,02	149,67	582,22	5,23	0,16	0,49	0,67	33,83	0,00	3,29	791,71	0,91
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - piektdiena - rudens																		
	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
KS - 11	Biezpiena-burkānu plācenīši	80	6,65	8,34	15,51	152,34	125,16	55,38	9,07	110,20	0,68	0,07	0,04	0,12	1,46	0,00	1,06	161,69	0,11
PI - 02	Ievārījums-zemeņu	10	0,03	0,02	5,46	1,80	14,00	2,20	1,40	1,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,10	0,02
DZ - 12	Piens, 2%	150	5,25	3,00	8,05	66,00	225,00	187,50	16,50	135,00	0,05	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,00	81,00	0,11
	Kopā:	240	11,93	11,36	29,02	220,14	364,16	245,08	26,97	246,80	0,78	0,07	0,09	0,37	1,46	0,00	1,06	264,79	0,24

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - piektdiena - rudens																		
	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
RZ - 07	Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu	120/5	2,36	3,98	10,19	154,64	135,20	19,00	27,60	70,67	0,59	0,04	0,03	0,07	4,13	0,00	0,46	85,95	0,06
PA - 02	Kartupeļu-kāļu biezenis	95	1,97	3,90	11,13	132,36	305,92	46,15	14,41	55,16	0,51	0,00	0,06	0,06	6,33	0,00	0,10	85,56	0,10
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu	55/5	5,87	4,86	17,05	91,23	168,40	27,88	14,65	62,27	1,22	0,01	0,10	0,07	3,17	0,00	0,60	133,29	0,08
RS - 03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti	60	0,60	3,12	1,74	5,32	82,43	14,48	5,95	16,01	0,37	0,00	0,01	0,01	7,11	0,00	0,65	36,44	0,12
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	120	0,00	0,00	0,96	0,16	6,80	0,64	0,48	1,04	0,02	0,00	0,00	0,00	1,06	0,00	0,10	3,68	0,03
	Kopā:	460	10,80	15,86	41,07	383,72	698,75	108,15	63,09	205,15	2,71	0,05	0,20	0,21	21,80	0,00	1,91	344,92	0,40

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - piektdiena - rudens																		
	Ēdiena nosaukums		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
KS - 01	Biešu-pupiņu braunijs	65	2,32	4,85	13,32	49,29	125,68	9,86	12,72	35,65	0,56	0,00	0,04	0,02	1,24	0,00	0,71	99,62	0,04
DZ - 03	Kakao	120	3,55	2,17	7,99	40,05	165,52	115,09	19,02	94,12	0,31	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	64,66	0,07
PI - 17	Apelsīns	50	0,35	0,10	5,77	0,70	88,50	21,00	5,00	11,50	0,20	0,00	0,04	0,02	24,68	0,00	0,16	23,50	0,05
	Kopā:	235	6,22	7,12	27,08	90,04	379,70	145,95	36,74	141,27	1,07	0,00	0,11	0,20	25,92	0,00	0,87	187,78	0,16

15%

Kopā:	935	28,95	34,34	97,17	693,90	1442,61	499,18	126,80	593,22	4,56	0,12	0,40	0,78	49,18	0,00	3,84	797,49	0,80
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - pirmdienas - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
BP - 01	Četrus graudu biežputra ar ievārījumu un sviestu		130/10/10	6,23	11,03	32,89	35,36	246,04	105,93	29,69	144,46	1,33	0,00	0,10	0,16	0,00	0,00	0,70	255,77	0,17
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens		120	0,03	0,01	3,27	0,09	4,20	0,81	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	12,54	0,01
Kopā:			270	6,26	11,04	36,16	35,45	250,24	106,74	29,93	144,94	1,35	0,00	0,10	0,16	0,76	0,00	0,70	268,31	0,18

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - pirmdienas - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
RZ - 01	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu		120/5	1,00	6,06	6,30	173,62	166,32	21,47	9,87	25,04	0,33	0,02	0,04	0,04	5,60	0,00	0,96	80,98	0,02
PA - 10	Kabaču un tomātu sacepums ar sieru		75	4,71	6,37	2,36	200,37	184,43	100,44	14,24	78,76	0,41	0,03	0,03	0,08	7,59	0,00	0,55	83,37	0,21
PI - 04	Vārīti griķi		65	3,78	2,51	21,30	195,00	97,54	6,30	23,70	76,20	0,96	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,60	127,78	0,02
ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu		60	0,54	0,70	3,40	57,02	148,30	16,85	4,14	17,33	0,19	0,06	0,01	0,01	6,13	0,00	0,16	20,37	0,10
DZ - 01	Kefīrs, 2%		120	3,60	2,40	5,40	60,00	175,20	144,00	0,00	114,00	0,12	0,00	0,04	0,20	0,84	0,00	0,02	57,60	0,09
Kopā:			445	13,63	18,04	38,76	686,01	771,79	289,06	51,95	311,33	2,01	0,11	0,19	0,35	20,16	0,00	2,29	370,10	0,44

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - pirmdienas - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																			
PI - 10	Kliju maize ar Holandes sieru un gurķi		20/10/20	2,80	5,43	10,29	128,01	87,96	27,94	8,56	29,73	0,47	0,04	0,05	0,02	0,49	0,00	0,24	103,33	0,16
PI - 05	Ābols		50	0,18	0,09	6,99	0,50	53,52	3,01	2,51	5,48	0,05	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,09	25,98	0,05
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens		120	0,06	0,03	4,79	0,19	12,45	7,57	0,86	1,41	0,07	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,02	17,99	0,01
Kopā:			220	3,04	5,55	22,07	128,70	153,93	38,52	11,93	36,62	0,59	0,04	0,05	0,02	3,20	0,00	0,35	147,30	0,22

15%

Kopā:			935	22,93	34,63	96,99	850,16	1175,96	434,33	93,80	492,89	3,95	0,15	0,34	0,53	24,12	0,00	3,34	785,71	0,84
--------------	--	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - otrdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 02	Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu	130/10	5,94	3,31	35,17	30,38	216,96	95,39	61,56	173,80	1,47	0,00	0,20	0,15	0,35	0,00	0,45	193,48	0,11
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens	120	0,06	0,03	4,79	0,19	12,45	7,57	0,86	1,41	0,07	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,02	17,99	0,01
	Kopā:	260	6,00	3,34	39,96	30,57	229,41	102,96	62,42	175,21	1,54	0,00	0,20	0,15	0,78	0,00	0,47	211,47	0,12

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - otrdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
ZZ - 02	Ķirbju biežzupa ar grauzdētiem turku zirnītiem	130	3,18	5,48	15,89	115,85	398,55	38,66	27,32	68,21	1,19	0,14	0,11	0,08	11,31	0,00	0,94	122,61	0,07
PA - 12	Dārzenų sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu	125	2,23	3,64	11,24	160,36	281,32	33,29	17,65	43,04	0,76	0,06	0,07	0,05	6,93	0,00	0,11	86,71	0,10
ZS - 03	Vitamīnu salāti	60	0,56	3,10	4,19	61,51	117,45	18,26	6,20	17,07	0,21	0,06	0,02	0,03	8,72	0,00	0,68	44,16	0,02
DZ - 01	Kefirs, 2%	120	3,60	2,40	5,40	60,00	175,20	144,00	0,00	114,00	0,12	0,00	0,04	0,20	0,84	0,00	0,02	57,60	0,09
PI - 01	Rudzu maize, griezta 1/2	18	1,62	0,60	8,64	38,76	29,88	13,14	7,20	22,50	0,51	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,20	46,62	0,03
	Kopā:	453	11,19	15,21	45,36	436,48	1002,40	247,35	58,37	264,82	2,79	0,26	0,26	0,38	27,80	0,00	1,95	357,70	0,31

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - otrdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 07	Ābolu-biezpiena saņemums ar melnajām plūmēm	100	12,52	9,25	18,17	34,20	158,15	115,99	10,05	164,13	0,50	0,01	0,05	0,19	0,84	0,00	0,67	203,11	0,23
DZ - 10	Piparmētru tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā:	220	12,52	9,25	18,17	34,20	158,15	115,99	10,05	164,13	0,50	0,01	0,05	0,19	0,84	0,00	0,67	203,11	0,24

15%

Kopā:	933	29,71	27,80	103,49	501,25	1389,96	466,30	130,84	604,16	4,83	0,27	0,51	0,72	29,42	0,00	3,09	772,28	0,67
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - trešdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
PI - 13	Vārīta ola 1/2	23	2,93	2,48	0,25	27,90	28,35	11,25	2,25	38,70	0,27	0,03	0,01	0,07	0,00	0,00	0,23	34,88	0,04
PI - 11	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu	35/18/20	4,78	4,43	18,82	274,59	129,74	45,69	18,17	60,30	1,09	0,06	0,08	0,05	2,67	0,00	0,50	134,02	0,17
PI - 12	Bumbieris	65	0,26	0,06	9,60	0,64	74,24	5,76	4,48	7,68	0,13	0,00	0,01	0,02	2,75	0,00	0,08	36,48	0,06
DZ - 03	Kakao	120	3,55	2,17	7,99	40,05	165,52	115,09	19,02	94,12	0,31	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	64,66	0,07
	Kopā:	258	11,52	9,14	36,66	343,18	397,85	177,79	43,92	200,80	1,80	0,09	0,13	0,30	5,42	0,00	0,81	270,04	0,34

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - trešdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
ZZ - 04	Biešu zupa ar skābo krējumu	130/5	1,17	6,15	9,33	141,15	241,47	20,10	13,21	33,51	0,54	0,00	0,04	0,02	7,72	0,00	0,89	94,90	0,07
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu	125	8,79	4,21	33,45	210,21	377,02	25,61	50,70	155,01	1,84	0,04	0,28	0,14	3,56	0,00	0,64	210,06	0,06
ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm	60	0,81	1,08	3,40	47,69	117,09	25,98	9,17	19,67	0,34	0,01	0,03	0,04	11,87	0,00	0,07	23,51	0,10
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	120	0,00	0,00	0,96	0,16	6,80	0,64	0,48	1,04	0,02	0,00	0,00	0,00	1,06	0,00	0,10	3,68	0,03
	Kopā:	440	10,77	11,44	47,14	399,21	742,38	72,33	73,56	209,23	2,74	0,05	0,35	0,20	24,21	0,00	1,69	332,15	0,26

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - trešdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm	50	3,47	5,74	17,01	16,58	167,31	19,94	10,72	47,68	0,55	0,03	0,03	0,05	1,72	0,00	0,67	129,78	0,11
DZ - 12	Piens, 2%	120	4,20	2,40	6,44	52,80	180,00	150,00	13,20	108,00	0,04	0,00	0,04	0,20	0,00	0,00	0,00	64,80	0,09
	Kopā:	170	7,67	8,14	23,45	69,38	347,31	169,94	23,92	155,68	0,59	0,03	0,07	0,25	1,72	0,00	0,67	194,58	0,20

15%

Kopā:	868	29,96	28,72	107,25	811,76	1487,53	420,06	141,40	565,72	5,13	0,17	0,55	0,75	31,36	0,00	3,17	796,77	0,80
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - ceturtdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 03	Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sīpolu	130/5	5,96	7,68	23,53	91,25	265,30	109,31	37,32	142,45	1,30	0,04	0,14	0,16	0,65	0,00	0,65	184,20	0,10
PI - 07	Mandarīni	65	0,51	0,19	8,54	1,28	106,24	23,68	7,68	12,80	0,10	0,02	0,04	0,02	8,54	0,00	0,13	33,92	0,09
DZ - 09	Augļu tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā:	320	6,47	7,87	32,07	92,53	371,54	132,99	45,00	155,25	1,40	0,06	0,18	0,18	9,19	0,00	0,78	218,12	0,20

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - ceturtdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
ZS - 05	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām	130	4,09	1,31	16,57	160,49	258,80	75,60	30,63	90,44	0,75	0,06	0,11	0,12	5,06	0,00	0,13	95,54	0,08
PA - 13	Veģetārā lazanja	100	8,86	7,20	28,66	237,15	197,18	106,22	18,60	137,63	1,24	0,02	0,18	0,13	2,63	0,00	0,57	215,00	0,17
ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku	60	1,13	4,63	6,30	76,10	174,47	49,54	17,30	39,81	0,62	0,15	0,06	0,04	3,51	0,00	0,77	67,78	0,02
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	120	0,03	0,01	3,27	0,09	4,20	0,81	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	12,54	0,01
	Kopā:	410	14,11	13,15	54,80	473,83	634,65	232,17	66,77	268,36	2,63	0,23	0,35	0,29	11,96	0,00	1,47	390,86	0,28

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - ceturtdiena - ziema		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 08	Mīni dārzeņu pica (bez sēnēm)	50	4,97	5,48	16,55	125,28	84,91	64,99	9,81	73,86	0,41	0,01	0,06	0,06	1,67	0,00	0,64	136,01	0,09
DZ - 09	Augļu tēja	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
PI - 16	Banāns	60	0,68	0,20	13,80	0,60	214,80	5,24	16,20	13,20	0,20	0,00	0,00	0,04	5,24	0,00	0,08	53,40	0,08
	Kopā:	230	5,65	5,68	30,35	125,88	299,71	70,23	26,01	87,06	0,61	0,01	0,06	0,10	6,91	0,00	0,72	189,41	0,18

15%

Kopā:	960	26,23	26,69	117,21	692,24	1305,90	435,39	137,78	510,67	4,64	0,30	0,59	0,57	28,06	0,00	2,97	798,39	0,66
--------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - piektdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 10	Banānu-spinātu (Šreka) pankūkas		60	3,90	8,32	19,98	17,22	151,71	33,73	14,30	54,39	0,40	0,01	0,02	0,07	2,43	0,00	1,33	168,15	0,08
DZ - 12	Piens, 2%		150	5,25	3,00	8,05	66,00	225,00	187,50	16,50	135,00	0,05	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,00	81,00	0,11
PI - 02	Ievārījums – zemeņu		10	0,03	0,00	7,17	1,30	13,50	1,00	0,70	1,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	28,56	0,02
Kopā:			220	9,18	11,32	35,20	84,52	390,21	222,23	31,50	190,39	0,54	0,01	0,07	0,33	2,43	0,00	1,33	277,71	0,21

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - piektdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
ZZ - 06	Skābu kāpostu zupa ar skābo krējumu		130/10	2,47	6,84	17,63	191,65	232,17	31,10	25,46	58,01	0,98	0,03	0,07	0,05	8,71	0,00	0,84	139,34	0,06
PA - 01a	Plovs ar zaļajām lēcām		90	4,82	3,29	25,38	127,28	208,43	11,87	12,80	67,81	1,18	0,03	0,07	0,03	2,95	0,00	0,65	149,37	0,08
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem		45	1,18	2,09	4,44	83,64	121,27	7,83	6,35	20,17	0,40	0,01	0,02	0,01	2,49	0,00	0,36	40,65	0,03
DZ - 01	Kefīrs, 2%		120	3,60	2,40	5,40	60,00	175,20	144,00	0,00	114,00	0,12	0,00	0,04	0,20	0,84	0,00	0,02	57,60	0,09
Kopā:			395	12,07	14,62	52,85	462,57	737,07	194,80	44,61	259,99	2,68	0,07	0,20	0,29	14,99	0,00	1,87	386,96	0,26

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - piektdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm		45	3,30	5,08	19,25	2,95	169,14	25,03	47,28	91,55	1,03	0,00	0,16	0,04	1,66	0,00	0,56	131,21	0,05
DZ - 08	Kumelīšu tēja		120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Kopā:			165	3,30	5,08	19,25	2,95	169,14	25,03	47,28	91,55	1,03	0,00	0,16	0,04	1,66	0,00	0,56	131,21	0,06

15%

Kopā:			780	24,55	31,02	107,30	550,04	1296,42	442,06	123,39	541,93	4,25	0,08	0,43	0,66	19,08	0,00	3,76	795,88	0,53
--------------	--	--	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	---------------	-------------