

Veģetārās ēdienkartes pirmskolas izglītības iestādes izglītojamo vecuma grupai 3–6 gadi

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - pirmsdiēna - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
BR - 02	Omlete ar dārzeņiem		65	5,85	7,31	2,78	145,26	98,53	42,50	9,15	83,45	0,61	0,07	0,03	0,14	1,53	0,00	0,91	100,46	0,09
DZ - 08	Kumelišu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
PI - 11	Rudzu maize ar krēmsieru un tomātu		70/25/20	8,35	6,80	35,43	501,57	195,18	77,29	32,38	106,91	2,06	0,09	0,12	0,09	2,66	0,00	0,87	236,54	0,25
Kopā:			330	14,20	14,11	38,21	646,83	293,71	119,79	41,53	190,36	2,67	0,16	0,15	0,23	4,19	0,00	1,78	337,00	0,36

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdiēna - pirmsdiēna - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
RZ - 05	Šķelto zirņu biezzupa		150	4,76	2,78	18,14	198,57	240,78	17,56	24,17	74,50	0,96	0,04	0,13	0,06	2,98	0,00	0,60	117,63	0,06
PA - 06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem		155	5,22	6,89	24,12	240,64	701,10	63,81	34,69	108,89	1,78	0,11	0,12	0,12	20,39	0,00	1,26	177,40	0,13
RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem		60	0,99	0,92	7,21	38,98	183,62	15,00	8,62	24,37	0,48	0,00	0,01	0,02	2,91	0,00	0,07	37,38	0,03
DZ - 01	Kefirs, 2%		150	4,50	3,00	6,75	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	1,05	0,00	0,03	72,00	0,11
PI - 01	Rudzu maize, griezta		35	3,15	1,16	16,80	211,05	58,10	25,55	14,00	43,75	0,99	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,39	90,65	0,05
Kopā:			550	18,62	14,75	73,02	764,24	1402,60	301,92	81,48	394,01	4,36	0,15	0,34	0,50	27,33	0,00	2,35	495,06	0,38

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - pirmsdiēna - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 9	Cukini un burkānu mafīni		75	8,15	9,93	32,59	43,62	143,52	25,99	18,79	103,97	0,97	0,05	0,10	0,12	1,93	0,00	1,44	252,20	0,14
DZ - 10	Piparmētru tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:			225	8,15	9,93	32,59	43,62	143,52	25,99	18,79	103,97	0,97	0,05	0,10	0,12	1,93	0,00	1,44	252,20	0,15

15%

Kopā:			1105	40,97	38,79	143,82	1454,69	1839,83	447,70	141,80	688,34	8,00	0,36	0,59	0,85	33,45	0,00	5,57	1084,26	0,89
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

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	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BP - 04	Prosas biezputra ar ķirbi, ievārījumu un sviestu	180/15/10	7,46	10,35	45,34	55,21	535,90	162,91	33,45	210,24	2,67	0,09	0,32	0,26	1,26	0,00	0,52	295,11	0,18
DZ - 06	Jogurts, ogu	120	3,48	2,16	15,00	43,20	169,00	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 - 08	Kumelišu tēja	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Kopā:	475	10,94	12,51	60,34	98,41	704,90	294,91	46,65	314,64	2,79	0,09	0,35	0,46	3,18	0,00	0,53	388,71	0,44

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	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
RZ - 06	Dārzeņu zupa ar lēcām un skābo krējumu	150/5	3,42	6,39	9,45	225,82	205,07	28,85	13,22	53,21	1,08	0,03	0,16	0,06	6,91	0,00	1,08	107,48	0,07
PI - 04	Vārīti griķi	90	5,04	2,68	28,40	195,39	130,04	8,40	31,60	101,60	1,28	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,69	164,48	0,03
PA - 11	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis	70	4,56	8,69	15,02	93,80	225,65	27,45	18,99	73,41	1,25	0,01	0,10	0,06	5,67	0,00	1,32	155,70	0,08
RS - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem	70	0,86	1,22	8,61	136,51	239,24	36,74	12,06	44,21	0,50	0,18	0,06	0,15	3,95	0,00	0,41	46,63	0,04
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens	150	0,09	0,04	7,85	0,30	20,01	10,95	1,33	2,25	0,11	0,00	0,00	0,00	0,71	0,00	0,03	29,56	0,01
	Kopā:	535	13,97	19,02	69,33	651,82	820,00	112,39	77,20	274,68	4,22	0,22	0,42	0,30	17,24	0,00	3,53	503,85	0,23

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	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
KS - 04	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci	190	10,91	8,05	27,88	28,30	262,26	125,88	12,33	158,94	0,81	0,00	0,05	0,20	16,11	0,00	0,41	218,97	0,33
DZ - 09	Augļu tēja	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	340	10,91	8,05	27,88	28,30	262,26	125,88	12,33	158,94	0,81	0,00	0,05	0,20	16,11	0,00	0,41	218,97	0,34

15%

Kopā:	1350	35,82	39,58	157,55	778,53	1787,16	533,18	136,18	748,26	7,82	0,31	0,82	0,96	36,53	0,00	4,47	1111,53	1,01
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - trešdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu	85	9,22	11,30	20,12	307,87	169,94	167,33	18,61	87,16	0,94	0,01	0,06	0,09	3,32	0,00	0,67	223,79	0,26
PI - 13	Vārīta ola	45	5,85	4,95	0,50	55,80	56,70	22,50	4,50	77,40	0,54	0,07	0,03	0,14	0,00	0,00	0,46	69,75	0,09
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	150	0,00	0,00	4,92	0,35	13,66	1,31	0,96	2,08	0,06	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,19	19,06	0,07
	Kopā:	280	15,07	16,25	25,54	364,02	240,30	191,14	24,07	166,64	1,54	0,08	0,09	0,23	5,45	0,00	1,32	312,60	0,42

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - trešdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
RZ - 03	Sēņu soļanka ar skābo krējumu	150/5	1,62	6,11	5,81	206,96	290,91	21,36	13,88	36,26	0,96	0,02	0,03	0,06	6,53	0,00	0,97	84,41	0,09
PA - 04	Pupiņu-dārzeņu sautējums	90	5,82	7,33	16,80	122,76	185,13	48,83	13,08	103,29	1,49	0,11	0,05	0,05	3,47	0,00	1,24	150,82	0,11
PI - 08	Vārītas grūbas	100	4,41	0,95	28,49	8,10	72,00	17,10	29,93	85,05	1,26	0,00	0,19	0,08	0,00	0,00	0,00	141,98	0,02
ZS - 05	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām	75	1,34	3,59	6,49	19,54	240,96	42,38	14,73	47,81	0,98	0,18	0,05	0,07	4,19	0,00	0,86	57,84	0,06
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens	150	0,16	0,05	4,67	0,25	34,86	5,97	2,59	6,37	0,17	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	0,11	18,50	0,03
PI - 14	Plūmes	100	0,60	0,20	10,20	1,70	221,00	14,00	0,00	18,00	0,40	0,00	0,08	0,04	5,40	0,00	0,86	48,00	0,05
	Kopā:	670	13,95	18,22	72,46	359,31	1044,86	149,64	74,21	296,78	5,26	0,31	0,40	0,30	26,07	0,00	4,04	501,55	0,36

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - trešdiena - rudens		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
KS - 06	Ābolmaizīte	70	3,37	2,99	25,12	10,25	87,33	18,73	7,98	44,61	0,37	0,01	0,04	0,06	1,85	0,00	0,49	138,40	0,08
DZ - 12	Piens, 2%	200	7,00	4,00	10,75	88,00	300,00	250,00	22,00	180,00	0,07	0,00	0,07	0,35	0,00	0,00	0,00	108,00	0,15
	Kopā:	270	10,37	6,99	35,87	98,25	387,33	268,73	29,98	224,61	0,44	0,01	0,11	0,41	1,85	0,00	0,49	246,40	0,23

15%

Kopā:	1220	39,39	41,46	133,87	821,58	1672,49	609,51	128,26	688,03	7,23	0,40	0,60	0,94	33,37	0,00	5,85	1060,55	1,01
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis - ceturtdiena - rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			D
BP - 05	Miežu biezputra ar sēkliņām un sviestu	180/5	8,24	9,47	34,19	172,92	260,19	169,07	53,44	217,23	1,44	0,02	0,18	0,23	0,59	0,00	0,15	260,87	0,16
DZ - 10	Piparmētru tēja	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
DZ - 06	Jogurts, ogu	120	3,48	2,16	15,00	43,20	169,00	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:	455	11,72	11,63	49,19	216,12	429,19	301,07	66,64	321,63	1,56	0,02	0,21	0,43	2,51	0,00	0,16	354,47	0,41

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Pusdienas - ceturtdiena - rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			D
RZ - 02	Biešu-pupiņu zupa ar skābo krējumu	180/5	5,93	6,38	21,39	233,50	299,09	46,80	18,71	107,04	1,64	0,04	0,07	0,05	6,07	0,00	1,00	162,15	0,08
PA - 03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām	180	8,62	8,16	15,03	285,27	529,91	104,98	37,43	135,76	1,77	0,04	0,17	0,23	14,00	0,00	1,01	164,45	0,46
RS - 02	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm	80	0,93	5,15	5,60	107,07	179,94	33,23	10,35	23,42	0,51	0,09	0,04	0,04	17,38	0,00	1,07	68,22	0,05
PI - 01	Rudzu maize, griezta	35	3,15	1,16	16,80	211,05	58,10	25,55	14,00	43,75	0,99	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,39	90,65	0,05
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens	150	0,00	0,00	4,92	0,35	13,66	1,31	0,96	2,08	0,06	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,19	19,06	0,07
	Kopā:	630	18,63	20,85	63,74	837,24	1080,70	211,87	81,45	312,05	4,97	0,17	0,31	0,36	39,58	0,00	3,66	504,53	0,71

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Launags - ceturtdiena - rudens		Ēdiena nosaukums	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			D
KS - 05	Burkānu-auzu cepumi ar sieru	60	8,23	6,78	19,56	108,81	169,83	136,08	57,35	195,77	1,48	0,04	0,18	0,12	0,77	0,00	0,57	172,15	0,12
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens	150	0,05	0,01	5,43	0,15	6,72	1,30	0,38	0,77	0,04	0,00	0,00	0,00	1,22	0,00	0,01	20,84	0,01
PI - 07	Mandarīni	80	0,63	0,23	10,51	1,58	130,71	29,14	9,45	15,75	0,12	0,02	0,05	0,02	10,51	0,00	0,16	41,75	0,11
	Kopā:	290	8,91	7,02	35,50	110,54	307,26	166,52	67,18	212,29	1,64	0,06	0,23	0,14	12,50	0,00	0,74	234,74	0,24

15%

Kopā:	1375	39,26	39,50	148,43	1163,90	1817,15	679,46	215,27	845,97	8,16	0,25	0,75	0,93	54,59	0,00	4,56	1093,74	1,36
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - piektdiena - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 11	Biezpiena-burkānu plācenīši		115	9,03	9,47	21,83	207,28	189,04	78,42	13,00	150,83	0,92	0,11	0,07	0,15	2,39	0,00	1,16	206,04	0,14
PI - 02	Ievārījums – zemeņu		15	0,05	0,00	10,76	1,95	20,25	1,50	1,05	1,50	0,14	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	42,84	0,03
DZ - 12	Piens, 2%		200	7,00	4,00	10,75	88,00	300,00	250,00	22,00	180,00	0,07	0,00	0,07	0,35	0,00	0,00	0,00	108,00	0,15
Kopā:			330	16,08	13,47	43,34	297,23	509,29	329,92	36,05	332,33	1,13	0,11	0,14	0,51	2,39	0,00	1,16	356,88	0,32

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - piektdiena - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
RZ - 07	Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu		180/5	3,71	7,76	14,54	95,64	214,86	28,42	37,13	101,78	0,85	0,07	0,07	0,13	6,58	0,00	1,08	163,13	0,16
PA - 02	Kartupeļu-kāļu biezenis		135	2,74	4,06	16,40	215,24	450,64	61,80	22,99	77,59	0,74	0,00	0,10	0,08	9,47	0,00	0,15	110,14	0,11
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar skābo krējumu		60/10	6,12	6,87	17,76	94,13	188,13	36,15	16,13	67,22	1,28	0,01	0,11	0,07	4,31	0,00	0,79	154,80	0,09
RS - 03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti		70	0,66	4,13	2,24	5,67	110,91	16,05	7,69	18,07	0,45	0,02	0,03	0,01	9,40	0,00	0,87	47,13	0,14
DZ - 11	Ūdens ar citronu		150	0,03	0,01	0,27	0,06	4,14	0,78	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	0,00	0,84	0,01
Kopā:			610	13,26	22,83	51,21	410,74	968,68	143,20	84,18	265,14	3,34	0,10	0,31	0,29	31,28	0,00	2,89	476,04	0,51

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - piektdiena - rudens			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 01	Biešu-pupiņu braunijs		100	3,58	7,45	22,87	75,86	193,40	15,20	19,58	54,85	0,86	0,00	0,07	0,04	1,91	0,00	1,10	162,56	0,07
DZ - 03	Kakao		150	4,09	2,56	9,61	44,66	195,75	128,87	24,68	109,68	0,45	0,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	76,14	0,08
PI - 17	Apelsīns		60	0,42	0,12	6,92	0,84	106,20	25,20	6,00	13,80	0,24	0,00	0,05	0,02	29,62	0,00	0,19	28,20	0,06
Kopā:			310	8,09	10,13	39,40	121,36	495,35	169,27	50,26	178,33	1,55	0,00	0,15	0,24	31,53	0,00	1,29	266,90	0,21

15%

Kopā:			1250	37,43	46,43	133,95	829,33	1973,32	642,39	170,49	775,80	6,02	0,21	0,60	1,04	65,20	0,00	5,34	1099,82	1,04
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - pirmdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
BP - 01	Četru graudu biežputra ar ievārījumu un sviestu		180/15/10	8,13	11,89	40,49	44,59	316,24	135,39	38,58	188,18	1,74	0,00	0,13	0,19	0,00	0,00	0,85	301,93	0,18
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens		150	0,05	0,01	5,43	0,15	6,72	1,30	0,38	0,77	0,04	0,00	0,00	0,00	1,22	0,00	0,01	20,84	0,01
	Kopā:		355	8,18	11,90	45,92	44,74	322,96	136,69	38,96	188,95	1,78	0,00	0,13	0,19	1,22	0,00	0,86	322,77	0,19

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - pirmdiena - 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		180/5	1,53	6,17	9,57	317,89	268,36	36,49	15,80	39,93	0,58	0,03	0,17	0,10	11,48	0,00	1,12	95,39	0,05
PA - 10	Kabaču un tomātu sacepums ar sieru		120	8,99	12,62	3,57	323,41	277,42	200,18	22,68	149,90	0,60	0,03	0,06	0,17	11,26	0,00	1,04	160,36	0,35
PI - 04	Vārīti griķi		90	5,04	2,68	28,40	195,39	130,04	8,40	31,60	101,60	1,28	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,69	164,48	0,03
ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu		60	0,58	1,09	3,15	93,39	142,95	17,49	4,14	17,47	0,19	0,04	0,02	0,02	6,18	0,00	0,17	23,04	0,09
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens		150	0,09	0,04	7,85	0,30	20,01	10,95	1,33	2,25	0,11	0,00	0,00	0,00	0,71	0,00	0,03	29,56	0,01
	Kopā:		605	16,23	22,60	52,54	930,38	838,78	273,51	75,55	311,15	2,76	0,10	0,35	0,32	29,63	0,00	3,05	472,83	0,53

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - pirmdiena - ziema			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
PI - 10	Kliju maize ar sviestu, krēmsieru un gurķi		40/5/15/15	5,35	9,38	20,65	251,85	144,99	49,78	14,61	53,75	0,91	0,06	0,09	0,04	0,48	0,00	0,47	193,24	0,27
DZ - 09	Augļu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 - 07	Mandarīni		80	0,63	0,23	10,51	1,58	130,71	29,14	9,45	15,75	0,12	0,02	0,05	0,02	10,51	0,00	0,16	41,75	0,11
	Kopā:		305	5,98	9,61	31,16	253,43	275,70	78,92	24,06	69,50	1,03	0,08	0,14	0,06	10,99	0,00	0,63	234,99	0,39

15%

Kopā:	1265	30,39	44,11	129,62	1228,55	1437,44	489,12	138,57	569,60	5,57	0,18	0,62	0,57	41,84	0,00	4,54	1030,59	1,11
--------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - otrdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
BP - 02	Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu		180/15/10	8,04	12,68	47,14	41,95	299,18	130,74	82,78	234,97	1,99	0,00	0,26	0,20	0,68	0,00	0,84	333,01	0,18
DZ - 08	Kumelišu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Kopā:			355	8,04	12,68	47,14	41,95	299,18	130,74	82,78	234,97	1,99	0,00	0,26	0,20	0,68	0,00	0,84	333,01	0,20

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - otrdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
ZZ - 03	Kartupeļu-sēņu biežzupa ar skābo krējumu		180/5	1,88	4,12	8,75	214,09	342,74	23,01	10,58	50,99	1,05	0,03	0,06	0,13	7,84	0,00	0,63	79,45	0,09
PA - 12	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu		200	4,41	9,00	17,26	290,80	426,59	73,25	29,61	78,37	1,39	0,10	0,11	0,09	14,06	0,00	0,23	168,30	0,19
ZS - 03	Vitamīnu salāti		60	0,60	5,10	4,52	101,18	123,03	19,36	6,64	18,94	0,22	0,06	0,03	0,04	9,43	0,00	1,03	63,18	0,03
DZ - 01	Kefīrs, 2%		150	4,50	3,00	6,75	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	1,05	0,00	0,03	72,00	0,11
PI - 01	Rudzu maize, griezta		35	3,15	1,16	16,80	211,05	58,10	25,55	14,00	43,75	0,99	0,00	0,03	0,04	0,00	0,00	0,39	90,65	0,05
Kopā:			630	14,54	22,38	54,08	892,12	1169,46	321,17	60,83	334,55	3,80	0,19	0,28	0,56	32,38	0,00	2,31	473,58	0,47

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - otrdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 07	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm		115	12,67	8,32	24,13	35,24	189,77	120,19	11,80	168,71	0,54	0,01	0,04	0,22	1,20	0,00	0,50	217,69	0,23
DZ - 10	Piparmētru tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	12,67	8,32	24,13	35,24	189,77	120,19	11,80	168,71	0,54	0,01	0,04	0,22	1,20	0,00	0,50	217,69	0,24

15%

Kopā:			1250	35,25	43,38	125,35	969,31	1658,41	572,10	155,41	738,23	6,33	0,20	0,58	0,98	34,26	0,00	3,65	1024,28	0,91
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

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																			
BR - 01	Olu kultenis ar šampinjoniem		90	7,90	8,09	2,49	172,89	188,52	64,76	11,59	121,63	0,92	0,07	0,05	0,23	1,40	0,00	0,87	114,49	0,17
PI - 09	Rudzu maize ar sviestu un tomātu		35/5/10	3,40	5,30	17,70	218,10	84,70	28,50	15,60	48,60	1,10	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,60	132,20	0,08
PI - 12	Bumbieris		80	0,32	0,07	11,82	0,79	91,37	7,09	5,51	9,45	0,16	0,00	0,01	0,02	3,38	0,00	0,10	44,90	0,07
DZ - 03	Kakao		150	4,09	2,56	9,61	44,66	195,75	128,87	24,68	109,68	0,45	0,00	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	76,14	0,08
	Kopā:		370	15,71	16,02	41,62	436,44	560,34	229,22	57,38	289,36	2,63	0,07	0,09	0,43	6,18	0,00	1,57	367,73	0,40

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		180/5	1,92	6,26	14,01	234,68	362,56	29,89	19,82	51,05	0,83	0,00	0,05	0,05	11,72	0,00	0,90	115,88	0,11
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu		165	10,11	8,69	43,25	255,58	453,52	32,91	65,43	192,75	2,21	0,06	0,34	0,17	5,58	0,00	1,37	294,12	0,11
ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm		60	0,74	1,09	2,94	85,70	106,27	24,45	8,32	17,59	0,35	0,01	0,03	0,04	10,55	0,00	0,05	21,68	0,08
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens		150	0,00	0,00	4,92	0,35	13,66	1,31	0,96	2,08	0,06	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,19	19,06	0,07
	Kopā:		560	12,77	16,04	65,12	576,31	936,01	88,56	94,53	263,47	3,45	0,07	0,42	0,26	29,98	0,00	2,51	450,74	0,37

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		60	4,10	6,90	22,54	18,78	193,60	17,66	12,36	53,91	0,67	0,03	0,03	0,05	2,07	0,00	0,80	163,87	0,13
DZ - 12	Piens, 2%		200	7,00	4,00	10,75	88,00	300,00	250,00	22,00	180,00	0,07	0,00	0,07	0,35	0,00	0,00	0,00	108,00	0,15
	Kopā:		260	11,10	10,90	33,29	106,78	493,60	267,66	34,36	233,91	0,74	0,03	0,10	0,40	2,07	0,00	0,80	271,87	0,28

15%

	Kopā:		1190	39,58	42,96	140,03	1119,53	1989,95	585,44	186,27	786,74	6,82	0,17	0,61	1,09	38,23	0,00	4,88	1090,34	1,05
--	--------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis - ceturtdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
BP - 03	Picu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu		180/10	8,86	14,22	36,84	136,71	408,72	141,86	65,36	208,51	2,23	0,09	0,25	0,21	1,30	0,00	1,12	305,14	0,13
PI - 16	Banāns		80	0,91	0,27	18,40	0,80	286,40	6,99	21,60	17,60	0,27	0,00	0,00	0,05	6,99	0,00	0,11	71,20	0,11
DZ - 09	Augļu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:			420	9,77	14,49	55,24	137,51	695,12	148,85	86,96	226,11	2,50	0,09	0,25	0,26	8,29	0,00	1,23	376,34	0,25

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Pusdienas - ceturtdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
ZZ - 05	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām		180	4,62	1,68	13,65	260,54	222,54	100,95	27,03	102,20	0,66	0,10	0,09	0,16	2,75	0,00	0,23	90,37	0,12
PA - 13	Veģetārā lazanja		145	12,85	8,55	44,25	350,54	313,54	128,66	28,27	194,16	2,10	0,04	0,30	0,18	4,77	0,00	0,69	305,34	0,24
ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un kploku		60	1,45	6,61	6,44	112,50	173,46	67,99	23,89	51,23	0,91	0,14	0,07	0,03	3,30	0,00	0,93	86,69	0,03
DZ - 11	Ūdens ar citronu		150	0,03	0,01	0,27	0,06	4,14	0,78	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	1,52	0,00	0,00	0,84	0,01
Kopā:			535	18,95	16,85	64,61	723,64	713,68	298,38	79,43	348,07	3,69	0,28	0,46	0,37	12,34	0,00	1,85	483,24	0,40

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN
	Launags - ceturtdiena - ziema			olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																			
KS - 08	Mini dārzeņu pica		80	7,42	7,87	24,38	466,31	127,35	96,64	14,46	108,88	0,73	0,02	0,11	0,10	3,04	0,00	0,87	199,03	0,15
PI - 03	Gurķu stienīši		30	0,19	0,03	1,09	0,60	44,10	4,79	3,90	7,21	0,09	0,00	0,01	0,01	0,84	0,00	0,01	4,50	0,06
DZ - 09	Augļu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:			260	7,61	7,90	25,47	466,91	171,45	101,43	18,36	116,09	0,82	0,02	0,12	0,11	3,88	0,00	0,88	203,53	0,22

15%

Kopā:			1215	36,33	39,24	145,32	1328,06	1580,25	548,66	184,75	690,27	7,01	0,39	0,83	0,74	24,51	0,00	3,95	1063,11	0,87
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. 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		95	5,32	8,50	32,26	13,59	214,17	14,65	21,03	60,74	0,66	0,02	0,06	0,07	4,34	0,00	1,41	223,38	0,12
DZ - 12	Piens, 2%		200	7,00	4,00	10,75	88,00	300,00	250,00	22,00	180,00	0,07	0,00	0,07	0,35	0,00	0,00	0,00	108,00	0,15
PI - 02	Ievārijums – zemeņu		15	0,05	0,00	10,76	1,95	20,25	1,50	1,05	1,50	0,14	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	42,84	0,03
Kopā:			310	12,37	12,50	53,77	103,54	534,42	266,15	44,08	242,24	0,87	0,02	0,13	0,43	4,34	0,00	1,41	374,22	0,30

25%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. 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		180/5	2,28	6,42	16,69	253,58	169,60	31,23	26,62	55,97	1,05	0,05	0,06	0,04	7,29	0,00	0,96	131,13	0,07
PA - 01	Plovs ar šampinjoniem		135	3,83	8,33	30,93	212,53	333,11	14,98	15,36	74,99	1,29	0,04	0,06	0,09	4,98	0,00	1,61	214,72	0,11
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem		60	1,39	3,11	5,76	132,36	163,42	10,16	8,05	25,51	0,51	0,01	0,02	0,02	3,16	0,00	0,54	55,22	0,03
DZ - 01	Kefīrs, 2%		150	4,50	3,00	6,75	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	1,05	0,00	0,03	72,00	0,11
Kopā:			535	12,00	20,86	60,13	673,47	885,13	236,37	50,03	298,97	3,00	0,10	0,19	0,41	16,48	0,00	3,14	473,07	0,32

35%

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. 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		70	4,38	6,57	30,98	3,08	241,10	25,99	51,12	103,96	1,21	0,00	0,17	0,05	3,09	0,00	0,98	194,61	0,09
DZ - 08	Kumelišu tēja		150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Kopā:			220	4,38	6,57	30,98	3,08	241,10	25,99	51,12	103,96	1,21	0,00	0,17	0,05	3,09	0,00	0,98	194,61	0,11

15%

Kopā:			1065	28,75	39,93	144,88	780,09	1660,65	528,51	145,23	645,17	5,08	0,12	0,49	0,89	23,91	0,00	5,53	1041,90	0,73
--------------	--	--	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------