



Slimību profilakses un kontroles centrs

**Veģetārās ēdienkartes pirmskolas izglītības iestādes izglītojamo vecuma grupai 3–6 gadi
Uzturvērtības un izmaksu aprēķini**

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
BP - 01	Četru graudu biežputra ar ievārījumu un sviestu																			
	Četru graudu pārslas	40,00	40,00	4,80	1,84	24,40	1,20	158,00	17,20	26,40	102,40	1,64	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	0,62	134,40	0,04
	Piens, 2%	90,00	90,00	3,15	1,80	4,83	39,60	135,00	112,50	9,90	81,00	0,03	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	48,60	0,07
	Cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00
	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ievārījums, aveņu	15,00	15,00	0,09	0,00	9,21	2,67	20,80	3,27	2,08	2,38	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,83	0,05
	Sviests	10,00	10,00	0,09	8,25	0,05	1,10	2,40	2,40	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	74,30	0,02
	Kopā:	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
BP - 02	Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	40,00	40,00	5,00	2,80	25,32	2,72	139,00	21,60	70,80	156,40	1,84	0,00	0,24	0,06	0,00	0,00	0,58	146,52	0,03
	Piens, 2%	80,00	80,00	2,80	1,60	4,30	35,20	120,00	100,00	8,80	72,00	0,02	0,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,00	43,20	0,06
	Āboli	20,00	14,60	0,05	0,03	2,04	0,15	15,60	0,88	0,73	1,61	0,02	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,03	7,59	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
	Kanēlis	0,25	0,25	0,01	0,00	0,20	0,03	1,08	2,51	0,15	0,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,62	0,00
	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ievārījums, dzērveņu	15,00	15,00	0,09	0,00	10,23	2,70	21,00	3,30	2,10	2,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,28	0,06
	Sviests	10,00	10,00	0,09	8,25	0,05	1,10	2,40	2,40	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	74,30	0,02
	Kopā:	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
BP - 03	Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu																			
	Piecu graudu pārslas	40,00	40,00	4,48	1,40	29,00	1,20	158,00	17,20	26,40	102,40	1,64	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	0,67	144,80	0,03
	Piens, 2%	80,00	80,00	2,80	1,60	4,30	35,20	120,00	100,00	8,80	72,00	0,02	0,00	0,02	0,14	0,00	0,00	0,00	43,20	0,06
	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	5,46	0,01
	Linsēklas	7,00	7,00	1,28	2,95	2,02	2,10	56,90	17,85	27,44	22,47	0,40	0,00	0,12	0,01	0,04	0,00	0,00	37,38	0,01
	Sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	96,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sviests	10,00	10,00	0,09	8,25	0,05	1,10	2,40	2,40	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	74,30	0,02
	Kopā:	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

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
BP - 04	Prosas biežputra ar ķirbi, ievārtjumu un sviestu																			
	Prosa	35,00	35,00	3,96	0,25	25,80	11,55	306,00	40,25	18,73	115,20	2,38	0,00	0,28	0,09	0,00	0,00	0,07	114,10	0,03
	Piens, 2%	90,00	90,00	3,15	1,80	4,83	39,60	135,00	112,50	9,90	81,00	0,03	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	48,60	0,07
	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ķirbis	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	5,46	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
	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
	Ievārtjums ogu	15,00	15,00	0,05	0,03	8,19	2,70	21,00	3,30	2,10	2,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,15	0,05
	Sviests	10,00	10,00	0,09	8,25	0,05	1,10	2,40	2,40	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	74,30	0,02
	Kopā:	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
BP - 05	Miežu biežputra ar sēklīnām un sviestu																			
	Miežu pārslas	40,00	40,00	3,16	0,60	26,44	1,60	35,20	2,80	20,00	75,60	0,80	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00	132,00	0,05
	Piens, 2%	110,00	110,00	3,85	2,20	5,91	48,40	165,00	137,50	12,10	99,00	0,03	0,00	0,03	0,19	0,00	0,00	0,00	59,40	0,08
	Ūdens	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Burkāni	10,00	7,50	0,07	0,02	0,72	5,18	21,80	2,48	0,90	2,63	0,02	0,02	0,01	0,00	0,44	0,00	0,03	3,08	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Dilles, kaltētas	0,20	0,20	0,04	0,01	0,11	0,42	6,62	3,57	0,90	0,69	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,51	0,00
	Saulespuķu sēklas	2,00	2,00	0,42	1,03	0,40	0,18	12,90	1,56	6,50	13,20	0,11	0,00	0,01	0,01	0,03	0,00	0,00	11,68	0,00
	Sezama sēklas	2,00	2,00	0,35	0,99	0,47	0,22	9,36	19,50	7,02	12,58	0,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11,46	0,01
	Ķirbju sēklas	1,00	1,00	0,30	0,49	0,11	0,07	8,09	0,46	5,92	12,33	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	5,59	0,01
	Sviests	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	0,55	1,20	1,20	0,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	37,15	0,01
	Kopā:	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
BR - 01	Olu kultenis ar šampinjoniem																			
	Olas	55,00	49,50	6,44	5,45	0,54	61,38	62,40	24,75	4,95	85,14	0,59	0,07	0,03	0,15	0,00	0,00	0,51	76,73	0,10
	Piens, 2%	30,00	30,00	1,05	0,60	1,61	13,20	45,00	37,50	3,30	27,00	0,01	0,00	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	16,20	0,02
	Šampinjoni	15,00	10,50	0,29	0,01	0,04	0,63	55,70	0,95	1,58	7,25	0,28	0,00	0,01	0,02	0,52	0,00	0,01	2,00	0,02
	Kabači / cukini	15,00	9,75	0,12	0,03	0,30	0,78	25,40	1,56	1,76	2,24	0,04	0,00	0,00	0,01	0,88	0,00	0,00	1,56	0,03
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0,32	0,00
	Sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	96,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	17,68	0,00
	Kopā:	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

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
BR - 02	Omlēte ar dārzeņiem																			
	Olas	40,00	36,00	4,68	3,96	0,40	44,64	45,40	18,00	3,60	61,92	0,43	0,05	0,02	0,11	0,00	0,00	0,37	55,80	0,07
	Piens 2%	15,00	15,00	0,53	0,30	0,81	6,60	22,50	18,75	1,65	13,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01
	Sīpoli	8,00	6,64	0,07	0,01	0,60	0,27	9,69	1,53	0,66	1,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	2,66	0,00
	Zirniņi zaļie, konservēti	8,00	8,00	0,50	0,02	0,78	14,80	8,48	1,60	1,52	5,04	0,10	0,01	0,01	0,00	0,62	0,00	0,00	6,48	0,01
	Spināti	2,50	1,75	0,05	0,01	0,06	1,38	9,77	1,73	1,38	0,86	0,05	0,01	0,00	0,00	0,42	0,00	0,02	0,40	0,00
	Pipari, malti	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,53	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
	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	26,52	0,00
	Kopā:	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

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
BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu																			
	Kliju maize	42,00	42,00	3,70	1,68	19,15	188,00	92,40	26,46	10,50	36,67	0,84	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,34	112,14	0,13
	Sviests	6,00	6,00	0,05	4,95	0,03	0,66	1,44	1,44	0,12	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	44,58	0,01
	Siers, Krievijas	20,00	19,00	5,26	4,62	0,00	118,00	18,60	137,00	5,32	43,23	0,03	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	0,06	62,70	0,08
	Tomāti	25,00	24,00	0,21	0,05	0,94	1,21	57,50	2,43	2,67	5,82	0,07	0,01	0,01	0,00	3,32	0,00	0,13	4,37	0,04
	Kopā:	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

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
KS - 11	Biezpiena-burkānu plāceniņi																			
	Burkāni	50,00	37,50	0,35	0,09	3,59	25,88	109,00	12,38	4,50	13,13	0,11	0,10	0,02	0,02	2,21	0,00	0,17	15,38	0,01
	Biezpiens, 9%	35,00	35,00	5,85	3,15	0,70	14,35	39,20	57,40	2,80	75,60	0,14	0,00	0,01	0,09	0,18	0,00	0,03	54,25	0,09
	Olas	10,00	9,00	1,17	0,99	0,10	11,16	11,30	4,50	0,90	15,48	0,11	0,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,09	13,95	0,02
	Kukurūzas putraimi	20,00	20,00/37,00*	1,66	0,24	14,20	0,80	29,40	4,00	4,80	46,60	0,54	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	65,60	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	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	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
	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	0,96	0,00
	Kopā:	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

* pēc piebriešanas

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
KS - 10	Banānu-spinātu (Šreka) pankūkas																			
	Banāni	60,00	45,00	0,50	0,14	10,35	0,45	161,00	3,92	12,15	9,90	0,14	0,00	0,01	0,03	3,92	0,00	0,05	40,05	0,07
	Kviešu milti a/l	30,00	30,00	3,60	0,36	21,75	0,60	32,10	4,50	6,60	34,50	0,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,02	107,10	0,02
	Olas	10,00	9,00	1,17	0,99	0,10	11,16	11,30	4,50	0,90	15,48	0,11	0,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,09	13,95	0,02
	Spināti	2,50	1,75	0,05	0,01	0,06	1,38	9,77	1,73	1,38	0,86	0,05	0,01	0,00	0,00	0,42	0,00	0,02	0,40	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	1,23	61,88	0,01
	Ūdens	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,50	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
	Kopā:	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

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
RZ - 01	Kāpostu-tomātu zupa ar skābo 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	4,50	0,00	0,05	7,50	0,01
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,60	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	Sīpoli	10,00	8,30	0,09	0,01	0,75	0,33	12,10	1,91	0,83	2,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,32	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	2,94	0,01
	Kartupeļi	35,00	24,50	0,49	0,02	4,17	1,47	103,00	2,94	5,64	11,03	0,20	0,00	0,02	0,01	3,43	0,00	0,00	18,62	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	0,17	0,00
	Sāls	0,7	0,7	0,00	0,00	0,00	271,32	0,06	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	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00
	Ūdens	130,00	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
RZ - 02	Biēšu-pupiņu zupa ar skābo krējumu																			
	Bietes	45,00	45,00/33,75*	0,54	0,07	3,38	26,33	110,00	5,40	4,39	13,50	0,27	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	0,01	14,51	0,01
	Pupiņas, raibas	20,00	20,00/40**	4,60	0,24	12,00	1,20	47,40	25,40	5,40	74,40	1,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	67,00	0,03
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,60	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	Kartupeļi	30,00	21,00	0,42	0,02	3,57	1,26	88,40	2,52	4,83	9,45	0,17	0,00	0,02	0,01	2,94	0,00	0,00	15,96	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	4,88	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	0,79	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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
	Skābais krējums 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

* vārtas, notīrītas bietes

**svars pēc uzbrīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
RZ - 03	Sēņu solanka ar skābo krējumu																			
	Burkāni	7,00	5,25	0,05	0,01	0,50	3,62	15,20	1,73	0,63	1,84	0,02	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	0,02	2,15	0,00
	Kartupeļi	20,00	14,00	0,28	0,01	2,38	0,84	58,90	1,68	3,22	6,30	0,11	0,00	0,01	0,00	1,96	0,00	0,00	10,64	0,00
	Šampinjoni	20,00	14,00	0,39	0,01	0,06	0,84	74,20	1,26	2,10	9,66	0,38	0,00	0,01	0,03	0,69	0,00	0,02	2,66	0,03
	Sīpoli	3,00	2,49	0,03	0,00	0,22	0,10	3,64	0,57	0,25	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1,00	0,00
	Ķiploki	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	2,38	0,00
	Gurķi, konservēti	27,00	16,00	0,13	0,02	0,26	0,00	22,60	3,68	2,24	3,84	0,10	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	2,08	0,02
	Tomātu pasta	10,00	10,00	0,47	0,04	1,49	5,90	101,00	3,60	4,20	8,30	0,30	0,01	0,01	0,02	2,19	0,00	0,06	8,60	0,02
	Pipari, malti	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	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	140	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
RZ - 05	Škelto zirņu biezzupa																			
	Zirņi šķeltie	16,00	16,00/32,00*	4,00	0,19	9,60	2,40	157,00	8,80	18,40	53,44	0,70	0,00	0,12	0,04	0,29	0,00	0,02	58,24	0,01
	Rīsi	7,00	7,00	0,48	0,04	5,44	0,42	7,21	0,42	0,84	8,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	24,07	0,00
	Pastinaks	14,00	10,50	0,13	0,03	1,89	1,05	39,40	3,78	2,63	7,46	0,06	0,00	0,01	0,01	1,79	0,00	0,00	8,35	0,04
	Kīrbji	12,00	8,40	0,08	0,01	0,59	0,08	28,60	1,76	1,01	3,70	0,07	0,04	0,00	0,01	0,50	0,00	0,09	2,18	0,01
	Paravi	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	2,44	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
	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	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	2,50	2,50	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	22,10	0,00
	Kopā:	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

*pēc briedināšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
RZ - 06	Dārzeņu zupa ar lēcām ar skābo krējumu																			
	Kālis	20,00	16,00	0,18	0,03	1,44	1,92	48,80	6,88	3,20	8,48	0,07	0,00	0,01	0,01	1,68	0,00	0,05	5,92	0,01
	Burkāni	11,00	8,25	0,08	0,02	0,79	5,69	23,90	2,72	0,99	2,89	0,02	0,02	0,01	0,00	0,49	0,00	0,04	3,38	0,00
	Tomāti savā sulā	15,00	15,00	0,12	0,04	0,52	17,25	28,70	4,95	1,50	2,55	0,09	0,00	0,09	0,01	1,05	0,00	0,09	2,40	0,00
	Selerija sakne	5,00	3,50	0,05	0,01	0,32	3,50	10,50	1,51	0,70	4,03	0,02	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,01	1,47	0,00
	Sīpoli	7,00	5,81	0,06	0,01	0,52	0,23	8,48	1,34	0,58	1,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	2,32	0,00
	Lēcas oranžas, šķeltas	10,00	10,00	2,72	0,26	5,49	0,70	66,80	3,50	4,70	29,40	0,74	0,00	0,05	0,01	0,17	0,00	0,00	36,20	0,03
	Pētersīļi (zaļumi)	3,00	2,10	0,06	0,02	0,13	1,18	11,60	2,90	1,05	1,22	0,13	0,01	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	0,76	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	0,20	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	0,63	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	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
	Krējums skābs 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 07	Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu																			
	Kartupeļi	25,00	17,50	0,35	0,02	2,98	1,05	73,70	2,10	4,03	7,88	0,14	0,00	0,01	0,01	2,45	0,00	0,00	13,30	0,01
	Olas	15,00	13,50	1,76	1,49	0,15	16,74	17,00	6,75	1,35	23,22	0,16	0,02	0,01	0,04	0,00	0,00	0,14	20,93	0,03
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,60	3,71	1,35	2,64	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	Skābenes, konservētas	10,00	10,00	0,14	0,01	0,26	23,90	32,10	3,80	7,90	32,10	0,21	0,02	0,00	0,01	2,13	0,00	0,00	2,00	0,01
	Sīpoli	12,45	10,00	0,14	0,01	1,12	0,50	18,20	2,86	1,25	3,61	0,02	0,00	0,01	0,00	0,92	0,00	0,00	4,98	0,00
	Miežu putraimi	15,00	15,00	0,99	0,19	8,26	0,38	20,00	2,00	19,75	23,63	0,25	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	38,69	0,01
	Selerija sakne	7,00	5,00	0,08	0,01	0,45	5,00	15,00	2,15	1,00	5,75	0,04	0,00	0,00	0,04	0,40	0,00	0,02	2,10	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
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	38,76	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	22,12	0,03
	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	0,04
	Ūdens	135,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ - 03	Kartupeļu-sēņu biezzupa ar skābo krējumu																			
	Kartupeļi	45,00	31,50	0,63	0,03	5,36	1,89	133,00	3,78	4,25	14,18	0,25	0,00	0,03	0,01	4,41	0,00	0,00	23,94	0,01
	Šampinjoni	35,00	24,50	0,69	0,02	0,10	1,47	130,00	2,21	1,68	16,91	0,66	0,00	0,02	0,05	1,20	0,00	0,03	4,66	0,06
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,60	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	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	2,94	0,01
	Sīpoli	10,00	8,30	0,09	0,01	0,75	0,33	12,10	1,91	0,83	2,41	0,02	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	3,32	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	2,38	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	26,52	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	0,10	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	0,20	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	0,63	0,00
	Ūdens	135,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

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
ZZ - 04	Biēšu zupa ar skābo krējumu																			
	Bietes	60,00	60,00/45,00*	0,72	0,09	4,50	35,10	146,00	7,20	5,85	18,00	0,36	0,00	0,01	0,02	2,21	0,00	0,02	19,35	0,01
	Kartupeļi	40,00	28,00	0,56	0,03	4,76	1,68	118,00	3,36	6,44	12,60	0,22	0,00	0,02	0,01	3,92	0,00	0,00	21,28	0,01
	Sīpoli	15,00	12,45	0,14	0,01	1,12	0,50	18,20	2,86	1,25	3,61	0,02	0,00	0,01	0,00	0,92	0,00	0,00	4,98	0,00
	Pastinaks	20,00	15,00	0,18	0,05	2,70	1,50	56,30	5,40	3,75	10,65	0,09	0,00	0,01	0,01	2,55	0,00	0,00	11,93	0,05
	Citroni	5,00	3,00	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
	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
	Ķimenes	0,50	0,50	0,10	0,07	0,25	0,09	6,76	3,45	1,29	1,84	0,08	0,00	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	1,67	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
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0,63	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
	Lociņi	3,00	2,49	0,04	0,00	0,17	0,40	6,87	1,79	0,50	0,92	0,04	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00	0,01	0,80	0,01
	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
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

*Vārītas, nofritas 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
ZZ - 05	Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām																			
	Piens, 2%	70,00	70,00	2,45	1,40	3,76	30,80	105,00	87,50	7,70	63,00	0,02	0,00	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	37,80	0,05
	Ķirbis	25,00	17,50	0,18	0,02	1,23	0,18	59,50	3,68	2,10	7,70	0,14	0,07	0,01	0,02	1,05	0,00	0,19	4,55	0,01
	Puķkāposts	20,00	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Burkāni	12,00	9,00	0,08	0,02	0,86	6,21	26,10	2,97	1,08	3,15	0,03	0,02	0,01	0,00	0,53	0,00	0,04	3,69	0,00
	Grūbas	10,00	10,00	0,98	0,21	6,33	1,80	16,00	3,80	13,30	18,90	0,28	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	31,55	0,00
	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	12,15	0,03
	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	70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,20	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	0,63	0,00
	Kopā:	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

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
ZZ - 06	Skābu kāpostu zupa ar skābo krējumu																			
	Kāposti, skābēti	40,00	36,00	0,32	0,04	1,55	238,00	61,20	10,80	3,68	7,20	0,54	0,00	0,01	0,01	5,29	0,00	0,00	6,84	0,03
	Burkāni	25,00	18,75	0,17	0,05	1,80	12,94	54,40	6,19	2,25	6,56	0,06	0,05	0,01	0,01	1,11	0,00	0,09	7,69	0,01
	Miežu putrami	18,00	18,00	1,42	0,27	11,90	0,54	28,80	2,88	18,44	34,02	0,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	55,71	0,01
	Sīpoli	7,00	5,81	0,06	0,01	0,52	0,23	8,48	1,34	0,58	1,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,00	2,32	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	2,38	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
	Pipari, graudu	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
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00
	Citronskābe	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
	Ķimenes	0,30	0,30	0,06	0,04	0,15	0,05	4,05	2,07	0,77	1,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00
	Ūdens	135,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Kopā:	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

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
PA - 01	Plovs ar šampinjoniem																			
	Rīsi	35,00	35,00/88*	2,38	0,21	27,20	2,10	36,05	2,10	4,20	42,00	0,21	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,06	120,33	0,02
	Šampinjoni	35,00	24,50	0,69	0,02	0,10	1,47	129,70	2,21	3,68	16,91	0,66	0,00	0,02	0,05	1,20	0,00	0,03	4,66	0,06
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,63	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	Sīpoli	8,00	6,64	0,07	0,01	0,60	0,27	9,69	1,53	0,66	1,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	2,66	0,00
	Tomātu pasta	12,00	12,00	0,56	0,05	1,79	7,08	121,68	4,32	5,04	9,96	0,36	0,01	0,01	0,02	2,63	0,00	0,07	10,32	0,02
	Eļļa, rapšu	8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	70,72	0,01
	Pipari, malti	0,25	0,25	0,03	0,01	0,16	0,05	3,32	1,11	0,43	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00
	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:	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

* pēc vārīšanas

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
PA - 02	Kartupeļu-kaļu biezenis																			
	Kartupeļi	90,00	63,00	1,26	0,06	10,71	3,78	265,20	7,56	12,49	28,35	0,50	0,00	0,05	0,02	4,41	0,00	0,01	47,88	0,02
	Kālis	60,00	48,00	0,53	0,10	4,32	5,76	146,40	20,64	7,60	25,44	0,21	0,00	0,04	0,02	5,04	0,00	0,14	17,76	0,04
	Saldais krējums, 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
	Piens, 2%	20,00	20,00	0,70	0,40	1,07	8,80	30,00	25,00	2,20	18,00	0,01	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	10,80	0,01
	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:	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

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
PA - 03	Kabaču laivinas ar dārzeņiem un lēcām																			
	Kabači / cukini	200,00	130,00	1,56	0,39	4,03	10,40	339,30	20,80	23,40	29,90	0,52	0,00	0,07	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	4,41	0,01
	Burkāni	20,00	15,00	0,14	0,04	1,44	10,35	43,50	4,95	1,80	5,25	0,05	0,04	0,01	0,01	0,89	0,00	0,07	6,15	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	1,66	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	1,58	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	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

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
PA - 04	Pupiņu-dārzeņu sautējums																			
	Pupiņas, raibas	22,00	22,00/44*	5,06	0,26	13,20	1,32	52,14	27,94	5,94	81,84	1,10	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	73,70	0,03
	Puravi	8,00	6,40	0,10	0,02	0,90	1,28	11,52	3,78	1,79	2,24	0,13	0,01	0,00	0,00	0,64	0,00	0,06	3,90	0,01
	Ķirbji	35,00	24,50	0,25	0,02	1,72	0,25	83,30	5,15	2,94	10,78	0,20	0,10	0,01	0,03	1,47	0,00	0,26	6,37	0,02
	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	1,75	0,02
	Skābais krējums, 20%	10,00	10,00	0,30	2,00	0,47	3,10	12,50	10,10	1,00	5,90	0,01	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	20,40	0,02
	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	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sinepju graudi	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari malti	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	Kopā:	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

* pēc izmērcēšanas un izvārišanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
PA - 06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem																			
	Kartupeļi	180,00	126,00	2,52	0,13	21,42	7,56	530,50	15,12	25,98	56,70	1,01	0,00	0,10	0,04	17,64	0,00	0,01	95,76	0,04
	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	5,46	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	4,88	0,01
	Šampinjoni	20,00	14,00	0,39	0,01	0,06	0,84	74,20	1,26	2,10	9,66	0,38	0,00	0,01	0,03	0,69	0,00	0,02	2,66	0,03
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Siers, Krievijas	5,00	5,00	1,39	1,21	0,00	31,05	4,89	36,05	1,40	22,75	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	16,51	0,02
	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	0,95	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu																			
	Zirņi, šķeltie	25,00	25,00/50,00*	6,25	0,30	15,00	3,75	245,30	13,75	24,75	83,50	1,10	0,00	0,18	0,06	0,45	0,00	0,03	91,00	0,01
	Burkāni	30,00	22,50	0,21	0,05	2,16	15,53	65,25	7,43	2,70	7,88	0,07	0,06	0,01	0,01	1,33	0,00	0,10	9,23	0,01
	Pastinaks	25,00	18,75	0,23	0,06	3,38	1,88	70,31	6,75	2,69	13,31	0,11	0,00	0,02	0,01	3,19	0,00	0,00	14,91	0,06
	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	3,32	0,00
	Sāls	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	232,56	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	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
	Prosa	30,00	30,00/75,00*	3,31	1,27	21,86	1,50	58,50	2,40	34,20	85,50	0,90	0,00	0,13	0,09	0,00	0,00	0,02	113,40	0,02
	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	61,88	0,01
	Kopā:	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

* pēc izmērēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar skābo krējumu																			
	Kāposti, svaigi	35,00	26,25	0,34	0,03	1,58	4,73	44,63	10,50	3,15	6,83	0,13	0,00	0,02	0,01	3,94	0,00	0,04	6,56	0,01
	Lēcas zaļās, veselas	15,00	15,00/30,00*	3,69	0,16	9,50	0,90	101,60	5,25	7,05	42,15	0,98	0,00	0,08	0,02	0,34	0,00	0,00	52,80	0,05
	Mannā	8,00	8,00	1,01	0,08	5,83	0,08	14,88	1,36	3,76	0,00	0,10	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	28,80	0,00
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eļļa, rapšu	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	35,36	0,00
	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	0,95	0,00
	Sinepju graudi	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	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,10	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
	Piens, 2%	5,00	5,00	0,18	0,10	0,27	2,20	7,50	6,25	0,55	4,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Skābais krējums, 20%	10,00	10,00	0,30	2,00	0,47	3,10	12,50	10,10	1,00	5,90	0,01	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	20,40	0,02
	Kopā:	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

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 10	Kabaču un tomātu saņemums ar sieru																			
	Kabači / cukini	80,00	52,00	0,62	0,16	1,61	4,16	135,70	8,32	9,36	11,96	0,21	0,00	0,03	0,04	4,68	0,00	0,00	8,32	0,14
	Tomāti	35,00	33,95	0,30	0,07	1,32	1,70	80,46	3,40	3,73	8,15	0,09	0,01	0,01	0,01	4,65	0,00	0,18	6,11	0,06
	Siers Krievijas	25,00	23,75	6,58	5,77	0,00	147,50	23,28	171,20	6,65	108,10	0,03	0,00	0,01	0,07	0,00	0,00	0,07	78,38	0,10
	Krējums skābs 20%	8,00	8,00	0,24	1,60	0,38	2,48	10,00	8,08	0,80	4,72	0,01	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	16,32	0,02
	Olas	10,00	9,00	1,17	0,99	0,10	11,16	11,34	4,50	0,90	15,48	0,11	0,01	0,01	0,03	0,00	0,00	0,09	13,95	0,02
	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	0,95	0,00
	Dilles svaigas	3,00	2,25	0,08	0,03	0,16	1,37	16,61	4,68	1,24	1,49	0,15	0,01	0,00	0,01	1,91	0,00	0,00	0,97	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	35,36	0,00
	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
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 11	Turku zirņu-pukkāpostu plācenis																			
	Turku (auna) zirņi	15,00	15,00/30,00*	2,85	0,90	9,15	3,60	131,30	15,75	8,63	37,80	0,93	0,00	0,07	0,03	0,60	0,00	0,03	56,70	0,02
	Pukkāposti	30,00	21,00	0,40	0,06	1,05	6,30	62,79	4,62	3,15	9,24	0,08	0,00	0,01	0,01	4,20	0,00	0,02	5,25	0,04
	Sīpoli	8,00	6,64	0,07	0,01	0,60	0,27	9,69	1,53	0,66	1,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	2,66	0,00
	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	2,38	0,00
	Prosa	5,00	5,00/12,50**	0,55	0,21	3,64	0,25	9,75	0,40	5,70	14,25	0,15	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	18,90	0,00
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eļļa, rapšu	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	61,88	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	0,95	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,53	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		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

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

** pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 12	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu																			
	Kāposti, svaigi	70,00	52,50	0,68	0,05	3,15	9,45	89,25	21,00	6,30	13,65	0,26	0,00	0,03	0,02	7,88	0,00	0,08	13,13	0,02
	Kartupeļi	60,00	42,00	0,84	0,04	7,14	2,52	176,80	5,04	9,66	18,90	0,34	0,00	0,03	0,01	2,94	0,00	0,00	31,92	0,01
	Burkāni	40,00	30,00	0,28	0,07	2,87	20,70	87,00	9,90	3,60	10,50	0,09	0,08	0,02	0,02	1,77	0,00	0,14	12,30	0,01
	Zirnīši zaļie, konservēti	30,00	30,00	1,86	0,06	2,94	55,50	31,80	6,00	5,70	18,90	0,39	0,02	0,02	0,01	1,17	0,00	0,01	24,30	0,05
	Saldais krējums, 35%	25,00	25,00	0,63	8,75	0,75	7,75	22,50	21,50	1,75	14,50	0,05	0,00	0,01	0,03	0,05	0,00	0,00	84,25	0,10
	Dilles, kaltētas	0,50	0,50	0,10	0,02	0,28	1,04	16,54	8,92	2,26	1,72	0,24	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	1,27	0,00
	Pipari, malti	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,20	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	0,63	0,00
	Ūdens (sautēšanai)	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
PA - 13	Veģetārā lazanja																			
	Lēcas zaļās, veselās	18,00	18,00/36,00*	4,43	0,19	11,40	1,08	121,90	6,30	8,46	50,58	1,17	0,00	0,09	0,02	0,81	0,00	0,00	63,36	0,06
	Tomāti savā sulā	25,00	25,00	0,20	0,06	0,87	28,75	47,75	8,25	2,50	4,25	0,14	0,01	0,14	0,01	1,75	0,00	0,15	4,00	0,00
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,63	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	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	3,32	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	2,38	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	2,94	0,01
	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	0,50	0,50	0,05	0,02	0,32	0,10	6,65	2,22	0,86	0,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00
	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	1,58	0,00
	Makaronu plāksnes lazanjai	35,00	35,00	4,20	0,42	24,85	2,10	8,40	6,65	6,30	56,00	0,56	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	122,50	0,09
	Piens, 2%	30,00	30,00	1,06	0,60	1,62	13,20	45,00	37,50	3,30	27,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	16,20	0,04
	Sviests	4,00	4,00	0,04	3,30	0,02	0,44	0,96	0,96	0,08	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	29,72	0,01
	Kviešu milti a/1	3,00	3,00	0,36	0,04	2,18	0,06	3,21	0,45	0,66	3,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,71	0,00
	Siers, Krievijas	8,00	7,60	2,11	1,85	0,00	47,20	7,45	54,80	2,13	34,58	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	25,08	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	17,68	0,00
	Kopā:	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

* pēc izmērēšanas un izvēršanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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	63,00	63,00/47,25*	0,76	0,09	4,73	36,86	153,60	7,56	6,14	18,90	0,38	0,00	0,01	0,02	2,32	0,00	0,02	20,32	0,01
	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	2,44	0,00
	Āboli	5,00	3,65	0,01	0,01	0,51	0,04	3,91	0,22	0,18	0,40	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,01	1,90	0,00	
	Skābais krējums, 20%	4,00	4,00	0,12	0,80	0,19	1,24	5,00	4,04	0,40	2,36	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,16	0,01	
	Plūmes, zāvētas	2,00	1,90	0,04	0,01	1,22	0,04	13,91	0,82	0,78	1,31	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,56	0,01
	Kopā:	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

* vārītas, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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	58,00	43,75	0,57	0,04	2,63	7,88	74,38	17,50	5,25	11,38	0,22	0,00	0,03	0,01	13,13	0,00	0,06	10,94	0,01
	Burkāni	38,00	28,75	0,26	0,08	2,76	19,84	83,38	9,49	3,45	10,06	0,09	0,08	0,02	0,02	1,70	0,00	0,14	11,79	0,02
	Dilles, svaigas	4,00	3,00	0,10	0,03	0,21	1,83	22,14	6,24	1,65	1,98	0,20	0,01	0,00	0,01	2,55	0,00	0,00	1,29	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
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	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		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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS - 03	Ķīnas kāpostu un dārzeņu salāti																			
	Kāposti, Ķīnas	33,00	27,95	0,30	0,06	0,61	3,07	24,32	8,11	2,24	8,11	0,19	0,00	0,01	0,01	2,57	0,00	0,04	4,47	0,06
	Tomāti	23,00	22,46	0,19	0,04	0,87	1,12	53,23	2,25	2,47	5,39	0,06	0,01	0,01	0,00	3,07	0,00	0,12	4,04	0,04
	Pētersīļi (zaļumi)	3,00	2,10	0,06	0,02	0,13	1,18	11,63	2,90	1,05	1,22	0,13	0,01	0,00	0,00	2,79	0,00	0,02	0,76	0,01
	Gurķi	15,00	12,75	0,08	0,01	0,46	0,26	18,74	2,04	1,66	3,06	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	1,91	0,03
	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	35,36	0,00
	Citroni	2,00	1,20	0,01	0,00	0,11	0,02	1,66	0,31	0,10	0,19	0,01	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	0,34	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
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 01	Baltā redisa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu																			
	Redīsi, baltie	30,00	24,00	0,14	0,02	0,98	5,04	54,48	6,48	0,00	5,52	0,10	0,00	0,00	0,00	2,71	0,00	0,00	4,32	0,05
	Burkāni	16,00	12,00	0,11	0,03	1,15	8,28	34,80	3,96	1,44	4,20	0,04	0,03	0,01	0,01	0,71	0,00	0,06	4,92	0,00
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomāti	20,00	19,40	0,18	0,04	0,78	1,00	47,40	2,00	2,20	4,80	0,05	0,01	0,01	0,00	2,74	0,00	0,11	3,60	0,03
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 03	Vitamīnu salāti																			
	Kāposti, svaigi	34,00	25,50	0,33	0,03	1,53	4,59	43,35	10,20	3,06	6,63	0,13	0,00	0,02	0,01	7,65	0,00	0,04	6,38	0,01
	Burkāni	30,00	22,50	0,21	0,05	2,16	15,53	65,25	7,43	2,70	7,88	0,07	0,06	0,01	0,01	1,33	0,00	0,10	9,23	0,01
	Selerija sakne	5,00	3,50	0,05	0,01	0,32	3,50	10,50	1,51	0,70	4,03	0,02	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,01	1,47	0,00
	Āboli	5,00	3,65	0,01	0,01	0,51	0,04	3,91	0,22	0,18	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,01	1,90	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
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā:	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

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
ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem																			
	Bietes	62,00	62,00/46,5*	0,74	0,09	4,65	36,27	151,20	7,44	6,05	18,60	0,37	0,00	0,01	0,02	2,28	0,00	0,02	20,00	0,01
	Zirnīši zaiņi, konservēti	10,00	10,00	0,62	0,02	0,98	18,50	10,60	2,00	1,90	6,30	0,13	0,01	0,01	0,00	0,78	0,00	0,00	8,10	0,02
	Eļļa, rapšu	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	26,52	0,00
	Ķiploki	0,50	0,40	0,03	0,00	0,13	0,07	1,60	0,72	0,10	0,61	0,01	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,60	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā:	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

* vāritas, notīrītas 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
ZS - 05	Ķirbja salāti ar bietēm un sēklīņām																			
	Ķirbji	61,00	43,00	0,43	0,05	3,01	0,43	146,20	9,03	4,39	18,92	0,34	0,18	0,02	0,05	2,58	0,00	0,46	11,18	0,03
	Bietes	32,00	32,00/24,00*	0,38	0,05	2,40	18,72	78,00	3,84	2,62	9,60	0,19	0,00	0,01	0,01	1,18	0,00	0,01	10,32	0,01
	Lielogu dzērvenes, saldētas	4,00	3,20	0,00	0,00	0,38	0,06	2,72	0,26	0,19	0,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,04	1,47	0,01
	Sesama sēklas	3,00	3,00	0,53	1,49	0,70	0,33	14,04	29,25	7,53	18,87	0,44	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	17,19	0,01
	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	17,68	0,00
	Kopā:	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

* vāritas, notīrītas 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 - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem																			
	Burkāni	59,00	46,50	0,43	0,14	5,62	40,44	169,95	19,34	5,76	20,51	0,18	0,17	0,04	0,03	1,73	0,00	0,27	24,03	0,01
	Selerija sakne	15,00	10,50	0,16	0,05	1,35	15,00	45,00	6,45	3,00	17,25	0,11	0,00	0,01	0,11	1,20	0,00	0,05	6,30	0,01
	Puravi	10,00	8,00	0,12	0,03	1,40	2,00	18,00	5,90	2,80	3,50	0,21	0,01	0,01	0,00	1,00	0,00	0,09	6,10	0,01
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	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:	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

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
ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillem																			
	Kāposti, svaigi	35,00	26,25	0,34	0,03	1,58	4,73	44,63	10,50	3,15	6,83	0,13	0,00	0,02	0,01	7,88	0,00	0,04	6,56	0,01
	Gurķi	31,00	26,35	0,17	0,03	0,96	0,53	38,74	4,22	3,43	6,32	0,07	0,00	0,01	0,01	0,74	0,00	0,01	3,95	0,05
	Dilles, svaigas	3,00	2,25	0,08	0,03	0,16	1,37	16,61	4,68	1,24	1,49	0,15	0,01	0,00	0,01	1,91	0,00	0,00	0,97	0,01
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku																			
	Burkāni	66,00	49,50	0,46	0,12	4,74	34,16	143,60	16,34	5,94	17,33	0,15	0,14	0,03	0,02	2,92	0,00	0,23	20,30	0,02
	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	2,38	0,00
	Sezama sēklas	5,00	5,00	0,89	2,48	1,17	0,55	23,40	48,75	17,55	31,45	0,73	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	28,65	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	35,36	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
KS - 01	Biešu-pupiņu braunijs																			
	Bietes	46,15	46,16/34,62*	0,55	0,08	3,46	27,00	112,50	5,54	4,51	13,85	0,28	0,00	0,02	0,02	1,69	0,00	0,02	14,89	0,02
	Pupiņas, brūnās	23,08	23,08/46,16*	0,85	0,09	2,34	47,82	38,29	5,49	4,37	14,54	0,18	0,00	0,03	0,02	0,20	0,00	0,00	8,57	0,03
	Kviešu milti a/1	12,31	12,31	1,48	0,15	8,92	0,25	13,17	1,85	2,71	14,15	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	43,94	0,00
	Kakao	1,54	1,54	0,31	0,29	0,89	0,32	23,45	1,97	7,02	10,09	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	0,00
	Cepamais pulveris	0,31	0,31	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	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	6,15	6,15	0,00	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	54,40	0,00
	Ūdens	30,77	30,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cukurs	7,00	7,00	0,00	0,00	7,00	0,07	0,14	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,30	0,00
	Kokosriekstu skaidiņas	1,08	1,08	0,08	0,69	0,26	0,40	5,85	0,28	0,97	2,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	7,11	0,02
	Kopā:	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

* vārītas, nomizotas bietes

** pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
KS - 02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	15,00	15,00	1,88	1,05	9,50	1,02	52,20	8,10	26,55	58,65	0,69	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	0,22	54,95	0,01
	Kviešu milti a/1	12,00	12,00	1,44	0,14	8,70	0,24	12,80	1,80	2,64	13,80	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	42,84	0,01
	Banāni	40,00	30,00	0,33	0,09	6,90	0,30	107,00	2,61	8,10	6,60	0,09	0,00	0,01	0,02	2,61	0,00	0,03	26,70	0,04
	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	5,00	4,75/7,13*	0,15	0,02	3,75	0,52	35,60	2,38	1,52	4,66	0,09	0,00	0,01	0,01	0,11	0,00	0,01	14,20	0,01
	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	0,00	0,74	0,00
	Linsēklas	3,00	3,00	0,55	1,26	0,87	0,90	24,40	7,65	11,76	19,26	0,17	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	0,00	16,02	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	35,36	0,00
	Kopā:	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

* pēc izmērcēšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
KS - 03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm																			
	Banāni	30,00	22,50	0,25	0,07	5,17	0,23	80,56	1,96	6,07	4,96	0,07	0,00	0,01	0,01	1,96	0,00	0,02	20,03	0,04
	Kviešu milti a/l	14,40	14,40	1,73	0,17	10,44	0,29	15,41	2,16	1,97	16,56	0,17	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	51,41	0,01
	Aprikozes, žāvētas	6,00	11,70*	0,19	0,02	3,59	0,58	66,24	3,13	0,62	4,04	0,16	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	13,74	0,04
	Olas	15,00	13,50	1,75	1,49	0,14	16,74	17,02	6,76	1,36	23,22	0,17	0,02	0,01	0,04	0,00	0,00	0,14	20,93	0,02
	Cukurs	2,40	2,40	0,00	0,00	2,40	0,02	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,36	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	0,00	0,74	0,00
	Vanilīna cukurs	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kokosriekstu skaidiņas	2,40	2,40	0,17	1,55	0,56	0,89	13,03	0,62	2,16	4,94	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	15,84	0,02
	Eļļa, rapšu	3,60	3,60	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,62	31,82	0,00
	Kopā:	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	

* pēc izmērcēšanas ūdenī un sagriešanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
KS - 04	Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci																			
	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
	Saldais krējums, 35%	7,00	7,00	0,18	2,45	0,21	2,17	6,30	6,02	0,49	4,06	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	23,59	0,03
	Cukurs	8,00	8,00	0,00	0,00	8,00	0,08	0,16	0,08	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,20	0,00
	Vanilīna 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
	Bumbieri	130,00	100,00	0,39	0,11	15,00	1,00	116,10	9,00	1,64	12,00	0,20	0,00	0,02	0,02	4,30	0,00	0,13	57,00	0,09
	Ogu maisījums, saldēts	25,00	22,50	0,32	0,09	3,47	0,45	72,50	12,38	5,40	13,28	0,35	0,00	0,01	0,01	11,50	0,00	0,23	14,18	0,06
	Kopā:	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
KS - 05	Burkānu-azuju cepumi ar sieru																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	28,00	28,00	3,50	1,96	17,72	1,90	97,40	15,12	49,56	109,50	1,29	0,00	0,17	0,04	0,00	0,00	0,41	102,56	0,02
	Burkāni	16,00	12,00	0,11	0,03	1,15	8,28	34,80	3,96	1,44	4,20	0,04	0,03	0,01	0,01	0,71	0,00	0,06	4,92	0,00
	Siers, Holandes	15,00	14,25	3,56	3,99	0,00	88,49	14,00	102,70	3,99	64,84	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,04	50,16	0,08
	Piens, 2%	7,00	7,00	0,25	0,14	0,38	3,08	10,50	8,75	0,77	6,30	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,78	0,01
	Olas	6,25	5,63	0,73	0,62	0,06	6,98	7,09	2,81	0,56	9,68	0,07	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06	8,72	0,01
	Ķimenes	0,30	0,30	0,06	0,04	0,15	0,05	4,05	2,07	0,77	1,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	1,00	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	0,15	0,15	0,02	0,00	0,10	0,03	1,99	0,67	0,26	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	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	0,63	0,00
	Kopā:	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 06	Ābolmaizīte																			
	Āboli	55,00	40,00	0,14	0,08	5,60	0,41	42,82	2,39	2,01	4,40	0,04	0,00	0,00	0,02	1,85	0,00	0,08	20,80	0,04
	Kviešu milti a/1	19,00	19,00	2,28	0,23	13,78	0,38	20,30	2,85	4,18	21,85	0,23	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	67,83	0,01
	Piens, 2%	8,00	8,00	0,28	0,16	0,43	3,52	12,00	10,00	0,88	7,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,32	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
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eiļa, 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	17,68	0,00
	Raugš, presētais	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	0,30	6,01	0,19	0,40	3,36	0,03	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	1,04	0,01
	Kanēlis	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	0,01	0,43	1,00	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 07	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm																			
	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	0,03	0,17	0,30	0,00	0,05	93,00	0,15
	Āboli	25,00	18,25	0,06	0,04	2,56	0,18	19,50	1,10	0,91	2,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	9,49	0,01
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Kviešu milti a/1	12,00	12,00	1,44	0,14	8,70	0,24	12,80	1,80	2,64	13,80	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	42,84	0,01
	Piens, 2%	10,00	10,00	0,35	0,20	0,54	4,40	15,00	12,50	1,10	9,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	0,01
	Plūmes, žāvētas	10,00	10,00/17,50*	0,21	0,04	6,08	0,19	69,50	4,09	1,90	6,56	0,09	0,00	0,00	0,02	0,06	0,00	0,01	22,80	0,04
	Vanilīna cukurs	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	19,50	0,00
	Eiļa, 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	17,68	0,00
	Kopā:	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

* pēc izmērcēšanas un sasmalcināšanas

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
KS - 08	Mini dārzeņu pica																			
	Kviešu milti a/1	30,00	30,00	3,60	0,36	21,75	0,60	32,10	4,50	6,60	34,50	0,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,02	107,10	0,02
	Piens, 2%	12,00	12,00	0,42	0,24	0,64	5,28	18,00	15,00	1,32	10,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,48	0,01
	Raugš, presētais	2,00	2,00	0,17	0,04	0,36	0,60	12,00	0,38	0,80	6,72	0,07	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	2,08	0,03
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eļļa, rapšu	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	35,36	0,00
	Cukurs	1,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,00
	Sāls	0,30	0,30	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	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	Tomāti	5,00	4,85	0,04	0,01	0,19	0,24	11,50	0,49	0,53	1,16	0,01	0,00	0,00	0,00	0,66	0,00	0,03	0,87	0,01
	Šampinjoni	5,00	3,50	0,10	0,00	0,01	0,21	18,60	0,32	0,53	2,42	0,09	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	0,67	0,01
	Pētersīļi (zaļumi)	2,00	1,40	0,04	0,01	0,08	0,78	7,76	1,93	0,70	0,81	0,09	0,01	0,00	0,00	1,86	0,00	0,01	0,50	0,01
	Tomāti savā sulā	5,00	5,00	0,04	0,01	0,17	5,75	9,55	1,65	0,50	0,85	0,03	0,00	0,03	0,00	0,35	0,00	0,03	0,80	0,00
	Ūdens	15,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Siers, Holandes	10,00	9,60	2,40	2,69	0,00	59,62	9,41	69,22	2,69	43,68	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	33,79	0,05
	Kopā:	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	

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
KS - 09	Cukīni un burkānu maīni																			
	Kabači / cukīni	27,00	17,55	0,21	0,05	0,54	1,40	45,80	2,81	3,16	4,04	0,07	0,00	0,01	0,01	1,58	0,00	0,00	2,81	0,05
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	2,10	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Kviešu milti a/1	30,00	30,00	3,60	0,36	21,75	0,60	32,10	4,50	6,60	34,50	0,36	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,02	107,10	0,02
	Auzu pārslas, pilngraudu	3,00	3,00	0,38	0,21	1,90	0,20	10,40	1,62	5,31	11,73	0,14	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04	10,99	0,00
	Cepamais pulveris	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vaniļina cukurs	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	0,00	0,00
	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	53,04	0,00
	Olas	35,00	30,00	3,90	3,30	0,33	37,20	37,67	15,00	3,00	51,60	0,37	0,03	0,03	0,10	0,00	0,00	0,30	46,50	0,07
	Cukurs	7,00	7,00	0,00	0,00	7,00	0,07	0,14	0,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,30	0,00
	Pūdercukurs	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:	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	

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
DZ - 01	Kefīrs, 2%																			
	Kefīrs 2%	150,00	150,00	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:	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	

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
DZ - 02	Svaigo dzērveņu dzēriens																			
	Lielogu dzērvenes, svaigas	20,00	16,00	0,00	0,00	1,92	0,32	13,60	1,28	0,96	2,08	0,05	0,00	0,00	0,00	2,13	0,00	0,19	7,36	0,07
	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	Ūdens	130,00	130,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	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

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
DZ - 03	Kakao																			
	Piens, 2%	100,00	100,00	3,50	2,00	5,37	44,00	150,00	125,00	11,00	90,00	0,03	0,00	0,03	0,17	0,00	0,00	0,00	54,00	0,07
	Ūdens	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cukurs	2,50	2,50	0,00	0,00	2,50	0,03	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,75	0,00
	Kakao	3,00	3,00	0,59	0,56	1,74	0,63	45,70	3,84	13,68	19,68	0,42	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,39	0,01
	Kopā:	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

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
DZ - 04	Ābolu-kanēļa dzēriens																			
	Āboli	20,00	14,60	0,05	0,03	2,04	0,15	15,60	0,88	0,73	1,61	0,02	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,03	7,59	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
	Ūdens	135,00	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	2,47	0,00
	Kopā:	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

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
DZ - 05	Svaigo ogu dzēriens																			
	Ogu maisījums, saldēts	12,00	10,80	0,16	0,05	1,67	0,22	34,80	5,94	2,59	6,37	0,17	0,00	0,00	0,00	6,48	0,00	0,11	6,80	0,02
	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	Ūdens	140,00	140,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	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

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
DZ - 06	Jogurts, ogu																			
	Jogurts, ogu	120,00	120,00	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 07	Karstais citronu dzēriens																			
	Ūdens	145,00	145,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	8,00	4,80	0,05	0,01	0,43	0,10	6,62	1,25	0,38	0,77	0,03	0,00	0,00	0,00	1,22	0,00	0,01	1,34	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
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 08	Kumelīšu tēja																			
	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kumelītes	0,30	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	0,00	0,02
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 09	Augļu tēja																			
	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kaltētu augļu tēja	0,30	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	0,00	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 10	Piparmētru tēja																			
	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Piparmētru tēja	0,30	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	0,00	0,01
	Kopā:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 11	Ūdens ar citronu																			
	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Citroni	5,00	3,00	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:	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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l 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
DZ - 12	Piens, 2%																			
	Piens 2%	200,00	200,00	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:	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