



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 10.–12. klašu izlītojamiem
Individuālie uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN			
								mg				µg				mg				µg									
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A				D	B ₉	B ₁₂
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
A-01 Ābols																													
1.	Ābols	140.00	120.00	0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	2.640	0.000	3.000	0.000	44.40	0.10	0.08
	Kopā:	120.00		0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	2.640	0.000	3.000	0.000	44.40	0.10	0.08
A-02 Bumbieris																													
1.	Bumbieris	141.00	130.00	0.39	0.13	9.10	9.10	1.56	171.60	12.61	8.06	14.82	0.26	0.15	0.08	1.170	1.170	0.01	0.04	0.03	6.89	0.12	1.820	0.000	2.340	0.000	49.40	0.15	0.12
	Kopā:	130.00		0.39	0.13	9.10	9.10	1.56	171.60	12.61	8.06	14.82	0.26	0.15	0.08	1.170	1.170	0.01	0.04	0.03	6.89	0.12	1.820	0.000	2.340	0.000	49.40	0.15	0.12
A-03 Apelsīns																													
1.	Apelsīns	150.00	100.00	0.60	0.10	8.90	8.90	1.60	150.00	54.00	13.00	23.00	0.20	0.10	0.04	0.500	0.000	0.09	0.04	0.10	51.00	0.40	7.400	0.000	26.500	0.000	46.00	0.17	0.14
	Kopā:	100.00		0.60	0.10	8.90	8.90	1.60	150.00	54.00	13.00	23.00	0.20	0.10	0.04	0.500	0.000	0.09	0.04	0.10	51.00	0.40	7.400	0.000	26.500	0.000	46.00	0.17	0.14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN							
								mg				µg				mg				µg													
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A				D	B ₉	B ₁₂				
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																											
M-01	<i>Rupjmaize</i>																																
1.	Rupjmaize	30.00	30.00	1.65	0.27	14.31	1.38	158.10	87.30	12.90	16.20	59.31	0.99	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.05	0.00	0.00	0.36	0.000	0.000	18.000	0.000	69.90	0.04	0.03				
	Kopā:	30.00		1.65	0.27	14.31	1.38	158.10	87.30	12.90	16.20	59.31	0.99	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.05	0.00	0.00	0.36	0.000	0.000	18.000	0.000	69.90	0.04	0.03				
M-02	<i>Sēklu maize</i>																																
1.	Sēklu maize	30.00	30.00	2.07	1.56	13.29	2.19	90.75	50.25	10.14	11.82	38.73	0.39	0.30	0.08	1.950	0.045	0.05	0.03	0.04	0.00	0.27	0.120	0.000	11.670	0.000	79.50	0.06	0.05				
	Kopā:	30.00		2.07	1.56	13.29	2.19	90.75	50.25	10.14	11.82	38.73	0.39	0.30	0.08	1.950	0.045	0.05	0.03	0.04	0.00	0.27	0.120	0.000	11.670	0.000	79.50	0.06	0.05				

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
DZ-01 Kefīrs																													
1.	Kefīrs 2%	200.00	200.00	6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24	0.19
Kopā:		200.00		6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24	0.19
DZ-02 Ēdens ar citroniem																													
1.	Dzeramais ēdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
2.	Citroni	10.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
Kopā:		205.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
DZ-03 Piparmētru tēja																													
1.	Dzeramais ēdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
2.	Piparmētru lapiņas, kaltētas	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
Kopā:		204.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
DZ-04 Kakao dzēriens																													
1.	Piens 2,5%	170.00	170.00	5.44	4.25	7.99	7.99	425.00	2091.00	1020.00	119.00	765.00	0.57	0.68	0.00	0.000	5.100	0.34	1.25	0.00	11.11	0.000	0.227	0.000	10.540	0.680	91.80	0.11	0.09
2.	Kakao pulveris	4.00	4.00	0.74	0.87	0.44	0.00	2.32	139.60	4.20	20.80	26.40	0.44	0.28	0.14	0.112	0.040	0.00	0.01	0.00	0.00	0.004	0.000	0.000	1.520	0.000	14.80	0.04	0.03
3.	Cukurs	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	16.00	0.00	0.00	
Kopā:		178.00		6.18	5.12	12.43	11.99	427.32	2230.60	1024.20	139.80	791.40	1.01	0.96	0.14	0.112	5.140	0.34	1.25	0.00	11.11	0.00	0.227	0.000	12.060	0.680	122.60	0.15	0.12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
PPi-01 Vārti risi																													
1.	Risu putraimi	55.00	55.00	3.36	0.39	41.58	0.22	3.30	71.50	3.30	18.70	60.50	0.66	0.72	0.11	2.750	8.250	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05	0.04
2.	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		165.10		3.36	0.39	41.58	0.22	42.06	71.54	3.45	18.73	60.57	0.66	0.72	0.11	5.250	8.251	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05	0.04
PPi-02 Vārti makaroni																													
1.	Makaroni	65.00	65.00	8.45	0.72	43.16	0.33	1.95	175.50	13.65	21.45	91.00	2.15	0.78	0.09	6.500	5.005	0.05	0.03	0.04	0.00	0.07	0.260	0.000	15.405	0.000	220.35	0.06	0.05
2.	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		185.20		8.45	0.72	43.16	0.33	79.46	175.57	13.95	21.52	91.14	2.15	0.78	0.09	11.500	5.006	0.05	0.03	0.04	0.00	0.07	0.260	0.000	15.405	0.000	220.35	0.06	0.05
PPi-03 Vārti griķi																													
1.	Griķu putraimi	65.00	65.00	8.45	1.30	39.33	0.33	1.30	299.00	11.70	115.70	208.00	2.47	1.63	0.40	3.250	3.250	0.39	0.10	0.26	0.00	0.13	0.000	0.000	22.750	0.000	212.55	0.11	0.09
2.	Ūdens	90.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		155.10		8.45	1.30	39.33	0.33	40.06	299.04	11.85	115.73	208.07	2.47	1.63	0.40	5.750	3.251	0.39	0.10	0.26	0.00	0.13	0.000	0.000	22.750	0.000	212.55	0.11	0.09
PPi-04 Kartupeļu biezenis																													
1.	Kartupeļi	250.00	180.00	4.75	0.25	38.75	1.50	2.50	1250.00	14.00	60.00	112.50	1.75	0.75	0.13	2.500	1.500	0.53	0.08	0.30	25.00	0.23	1.500	0.000	58.000	0.000	187.50	0.20	0.16
2.	Plens 2,5%	24.00	20.00	0.77	0.60	1.13	1.13	60.00	295.20	144.00	16.80	108.00	0.08	0.10	0.00	0.000	0.720	0.05	0.18	0.00	1.57	0.00	0.032	0.000	1.488	0.096	12.96	0.02	0.01
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		200.20		5.52	0.85	39.88	2.63	140.01	1545.27	158.30	76.87	220.64	1.83	0.85	0.13	7.500	2.221	0.57	0.25	0.30	26.57	0.23	1.532	0.000	59.488	0.096	200.46	0.21	0.17
PPi-05 Krāsni ceptas kartupeļu daivīnas																													
1.	Kartupeļi	270.00	210.00	5.13	0.27	41.85	1.62	2.70	1350.00	15.12	64.80	121.50	1.89	0.81	0.14	2.700	1.620	0.57	0.08	0.32	27.00	0.24	1.620	0.000	62.640	0.000	202.50	0.22	0.17
2.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
3.	Extra virģin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.60	0.100	0.000	0.000	0.000	44.20	0.02	0.02	
4.	Kaltēti 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
5.	Ķiploks	2.00	1.00	0.08	0.01	0.16	0.02	0.00	6.20	0.18	0.08	1.53	0.02	0.01	0.00	0.027	0.020	0.00	0.00	0.01	0.17	0.00	0.004	0.000	0.040	0.000	1.08	0.01	0.01
*Kopā:		216.30		5.21	5.28	42.01	1.64	80.21	1356.27	15.60	64.95	123.17	1.91	0.82	0.14	7.727	1.641	0.57	0.08	0.34	27.17	0.84	1.724	0.000	62.680	0.000	247.78	0.26	0.20
PPi-06 Vārtas olu nūdeles																													
1.	Olu nūdeles	60.00	60.00	8.50	2.66	42.76	1.13	12.60	146.40	21.00	34.80	144.60	1.14	1.15	0.18	0.000	47.280	0.10	0.05	0.13	0.00	0.24	10.200	0.180	17.400	0.180	230.00	0.18	0.14
2.	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		170.20		8.50	2.66	42.76	1.13	90.11	146.47	21.30	34.87	144.74	1.14	1.15	0.18	5.000	47.281	0.10	0.05	0.13	0.00	0.24	10.200	0.180	17.400	0.180	230.00	0.18	0.14
PPi-07 Jogurta mērce																													
1.	Bezpiedevu jogurts	25.00	22.00	0.93	0.73	1.10	0.60	8.50	31.00	24.40	2.20	18.00	0.02	0.08	0.00	2.400	0.500	0.01	0.04	0.04	0.20	0.02	4.440	0.020	0.002	0.000	15.00	0.10	0.08
2.	Sīneps	3.00	2.00	0.088	0.12	0.28	0.28	23.20	2.20	1.54	0.88	2.20	0.05	0.01	0.00	0.060	0.556	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.000	0.000	0.000	0.000	2.62	0.01	0.00
*Kopā:		24.00		0.93	0.85	1.38	0.88	31.70	33.20	25.94	3.08	20.20	0.07	0.09	0.00	2.46	1.06	0.01	0.04	0.04	0.20	0.04	4.44	0.02	0.00	0.00	17.62	0.11	0.08

*Pirms siltumapstrādes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas									Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN		
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg				µg					mg				µg							
									Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A				D	B ₉
S-01	<i>Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem</i>																												
1.	Kāposti	70.00	66.50	1.05	0.07	2.94	2.80	3.64	168.00	26.60	7.00	18.90	0.14	0.10	0.01	0.490	0.537	0.05	0.04	0.11	25.76	0.06	0.004	0.000	53.900	0.000	20.30	0.03	0.03
2.	Tomāti	42.00	40.00	0.24	0.12	1.40	1.36	0.88	94.84	3.44	3.32	10.36	0.08	0.04	0.02	0.400	0.200	0.02	0.02	0.03	5.64	0.28	26.720	0.000	4.640	0.000	9.20	0.05	0.04
3.	Jūras sāls, jodēta	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
4.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.080	0.000	0.000	0.000	35.36	0.01	0.01	
	Kopā:	110.60		1.29	4.19	4.34	4.16	43.28	262.84	30.04	10.32	29.26	0.22	0.14	0.03	0.890	0.737	0.07	0.05	0.14	31.40	0.82	26.804	0.000	58.540	0.000	64.86	0.09	0.09
S-02	<i>Sarkanā kāpostu salāti</i>																												
1.	Sarkanais kāposts	35.00	33.25	0.53	0.04	1.47	1.40	1.30	94.50	11.20	3.85	10.85	0.07	0.04	0.01	0.350	3.500	0.05	0.02	0.05	16.91	0.03	0.000	0.000	13.650	0.000	10.15	0.03	0.02
2.	Burkāni	25.00	20.00	0.12	0.04	1.12	1.08	23.72	370.14	27.53	13.30	37.94	0.47	0.08	0.01	0.200	5.000	0.05	0.06	0.01	4.00	0.37	0.660	0.000	3.280	0.000	6.60	0.02	0.02
3.	Gurķi	18.75	15.00	0.11	0.02	0.21	0.21	0.36	33.27	2.21	1.32	4.40	0.03	0.00	0.00	0.150	0.075	0.01	0.01	0.01	1.20	0.01	0.002	0.000	1.455	0.000	1.65	0.04	0.03
4.	Sezama sēklas	3.00	3.00	0.74	1.79	0.04	0.03	0.78	18.09	1.76	13.26	26.88	0.22	0.23	0.05	0.000	2.535	0.04	0.01	0.02	0.00	0.00	0.012	0.000	2.910	0.000	19.65	0.01	0.01
5.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.060	0.000	0.000	0.000	26.52	0.01	0.01	
6.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
	Kopā:	74.35		1.49	4.88	2.84	2.72	64.91	516.00	42.69	31.73	80.07	0.79	0.34	0.07	0.700	11.110	0.14	0.09	0.09	22.10	0.77	0.734	0.000	21.295	0.000	64.57	0.11	0.09
S-03	<i>Svaigi gurķi ar dillem</i>																												
1.	Gurķi	125.00	105.00	0.74	0.11	1.47	1.47	2.52	232.89	15.44	9.24	30.77	0.21	0.00	0.03	1.050	0.525	0.04	0.09	0.04	8.40	0.09	11.760	0.000	10.185	0.000	11.55	0.28	0.22
2.	Dilles	2.00	1.00	0.04	0.01	0.01	0.01	0.26	7.38	2.08	0.55	0.66	0.07	0.01	0.00	0.039	0.027	0.00	0.00	0.00	0.85	0.02	3.749	0.000	0.360	0.000	0.30	0.00	0.00
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
	Kopā:	106.10		0.77	0.11	1.48	1.48	41.54	240.31	17.67	9.82	31.50	0.28	0.01	0.03	3.589	0.553	0.04	0.10	0.05	9.25	0.11	15.509	0.000	10.545	0.000	11.85	0.28	0.22
S-04	<i>Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem</i>																												
1.	Lapu salāti	29.40	25.00	0.23	0.03	0.25	0.20	18.00	332.00	33.00	5.25	29.00	0.80	0.13	0.00	0.250	0.050	0.03	0.07	0.03	27.00	0.15	0.000	0.000	9.650	0.000	2.75	0.09	0.07
2.	Tomāti	65.00	40.00	0.24	0.12	1.40	1.36	0.88	94.84	3.44	3.32	10.36	0.08	0.04	0.02	0.400	0.200	0.02	0.02	0.03	5.64	0.28	26.720	0.000	4.640	0.000	9.20	0.09	0.07
3.	Gurķi	31.25	25.00	0.18	0.03	0.35	0.35	0.60	55.45	3.68	2.20	7.33	0.05	0.00	0.01	0.250	0.125	0.01	0.02	0.01	2.00	0.02	2.800	0.000	2.425	0.000	2.75	0.07	0.06
4.	Redīsi	12.00	10.00	0.07	0.01	0.15	0.14	18.00	332.00	33.00	0.89	29.00	0.80	0.01	0.00	0.100	1.000	0.03	0.07	0.01	27.00	0.00	0.000	0.000	3.800	0.000	1.20	0.03	0.03
5.	Skābais krējums 25%	20.00	20.00	0.26	5.40	0.60	0.60	7.00	23.00	16.60	1.80	13.40	0.02	0.06	0.003	1.400	0.26	0.01	0.03	0.00	0.10	0.100	43.660	0.040	0.800	0.08	50.40	0.06	0.05
6.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
	Kopā:	120.10		0.97	5.58	2.75	2.65	83.24	837.33	89.87	13.49	89.16	1.75	0.23	0.03	4.900	1.636	0.10	0.21	0.08	61.74	0.55	73.180	0.040	21.315	0.080	66.30	0.34	0.27
S-05	<i>Burkānu salāti ar eļļu</i>																												
1.	Burkāni	100.00	80.00	0.48	0.16	4.48	4.32	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.32	0.03	0.800	20.000	0.01	0.01	0.02	0.73	0.07	120.853	0.000	13.120	0.000	26.40	0.10	0.08
2.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.080	0.000	0.000	0.000	35.36	0.02	0.02	
	Kopā:	84.00		0.48	4.16	4.48	4.32	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.32	0.03	0.800	20.000	0.01	0.01	0.02	0.73	0.54	120.933	0.000	13.120	0.000	61.76	0.12	0.09
S-06	<i>Kāpostu-burkānu salāti</i>																												
1.	Kāposti	70.00	66.50	1.05	0.07	2.94	2.80	3.64	168.00	26.60	7.00	18.90	0.14	0.10	0.01	0.490	0.537	0.05	0.04	0.11	25.76	0.06	0.004	0.000	53.900	0.000	20.30	0.03	0.03
2.	Burkāni	60.00	48.00	0.29	0.10	2.69	2.59	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.19	0.02	0.480	12.000	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	7.872	0.000	15.84	0.06	0.05
3.	Citronu sula	3.00	3.00	0.01	0.00	0.05	0.05	0.03	3.90	0.21	0.24	0.00	0.00	0.00	0.000	0.030	0.00	0.00	0.00	0.00	1.08	0.01	0.030	0.000	0.390	0.000	0.66	0.00	0.00
4.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
5.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.060	0.000	0.000	0.000	26.52	0.01	0.01	
	Kopā:	120.60		1.35	3.17	5.68	5.44	46.76	239.60	31.99	9.67	26.15	0.23	0.29	0.03	3.470	12.567	0.06	0.05	0.13	27.57	0.49	120.947	0.000	62.162	0.000	63.32	0.11	0.09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉			
DS-01 Biezpiena kūkaiņi ar zemenēm																													
1.	Saldētās zemenes	17.50	12.50	0.09	0.05	1.35	1.23	0.35	33.25	3.68	2.63	5.25	0.09	0.02	0.00	0.175	0.018	0.01	0.00	0.01	7.98	0.11	0.158	0.000	5.233	0.000	7.87	0.04	0.03
2.	Piens 2,5%	15.00	13.00	0.48	0.38	0.71	0.71	37.50	184.50	90.00	10.50	67.50	0.05	0.06	0.00	0.000	0.450	0.03	0.11	0.00	0.98	0.00	0.020	0.000	0.930	0.060	8.10	0.01	0.01
3.	Biezpiens 9%	12.50	10.00	2.05	1.13	0.10	0.10	4.40	11.70	59.90	2.40	18.90	0.03	0.06	0.00	1.900	0.413	0.00	0.03	0.01	0.05	0.00	0.001	0.000	1.713	0.063	18.75	0.04	0.03
4.	Olas	10.00	10.00	1.26	0.92	0.03	0.03	11.04	13.00	5.70	1.30	21.00	0.17	0.14	0.01	4.230	3.300	0.01	0.04	0.01	0.00	0.19	23.680	0.220	5.830	0.220	13.40	0.03	0.02
5.	Kviešu milti, augstākā labuma	23.00	23.00	2.67	0.37	17.02	0.28	0.23	35.65	4.37	6.67	26.68	0.21	0.18	0.03	2.300	2.300	0.02	0.01	0.02	0.00	0.09	0.092	0.000	4.140	0.000	84.64	0.02	0.01
6.	Cepamais pulveris	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.00
7.	Extra virgin olīveļļa	6.00	6.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.71	0.120	0.000	0.000	0.000	54.04	0.03	0.02
8.	Cukurs	10.00	10.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.60	0.01	0.01
9.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		85.00	6.55	7.84	29.19	12.33	92.28	278.14	163.80	23.53	139.40	0.55	0.46	0.05	11.105	6.481	0.07	0.19	0.05	9.01	1.10	24.070	0.220	17.845	0.343	187.40	0.18	0.14	
DS-02 Biezās pankūkas ar ievārījumu																													
1.	Kefirs 2%	37.00	37.00	1.11	0.74	1.67	1.67	18.50	54.02	44.40	0.00	35.15	0.04	0.15	0.00	4.662	0.925	0.01	0.06	0.01	0.00	0.00	0.000	0.015	1.776	0.148	17.76	0.03	0.02
2.	Olas	12.00	12.00	1.51	1.10	0.04	0.04	13.25	15.60	6.84	1.56	25.20	0.20	0.17	0.01	5.076	3.960	0.01	0.05	0.02	0.00	0.23	28.416	0.264	6.996	0.264	16.08	0.03	0.02
3.	Kviešu milti	35.00	35.00	4.06	0.56	25.90	0.42	0.35	54.25	6.65	10.15	40.60	0.32	0.28	0.05	3.500	3.500	0.03	0.02	0.04	0.00	0.14	0.140	0.000	6.300	0.000	128.80	0.03	0.02
4.	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
5.	Cukurs	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	20.30	0.00	0.00
6.	Sviests, 82%	3.00	2.50	0.04	2.44	0.02	0.02	17.76	0.54	0.72	0.08	1.02	0.01	0.00	0.00	0.090	0.015	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	21.189	0.009	0.090	0.000	21.81	0.03	0.02
7.	Dzeramā 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
8.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
9.	Ievārījums	17.00	17.00	0.12	0.03	5.63	5.47	0.27	24.59	1.61	1.65	1.95	0.06	0.02	0.03	0.300	0.090	0.00	0.01	0.02	0.92	0.06	2.250	0.000	0.630	0.000	21.45	0.05	0.04
*Kopā:		109.30	6.84	4.88	38.25	12.61	88.88	149.03	60.37	13.47	103.99	0.62	0.62	0.09	16.128	8.491	0.06	0.13	0.08	0.92	0.47	51.995	0.288	15.792	0.412	226.20	0.17	0.13	
DS-03 Maģonu kūkss ar āboliem																													
1.	Olas	22.00	20.00	2.52	1.84	0.06	0.06	24.29	28.60	12.54	2.86	46.20	0.37	0.31	0.01	9.306	7.260	0.03	0.08	0.03	0.00	0.42	52.096	0.484	12.826	0.484	26.80	0.04	0.03
2.	Citronu sula	2.00	2.00	0.01	0.00	0.03	0.03	0.02	2.60	0.14	0.14	0.16	0.00	0.00	0.00	0.000	0.020	0.00	0.00	0.00	0.72	0.00	0.020	0.000	0.260	0.000	0.44	0.00	0.00
3.	Kviešu milti, augstākā labuma	16.00	16.00	1.86	0.26	11.84	0.19	0.16	24.80	3.04	4.64	18.56	0.14	0.13	0.02	1.600	1.600	0.01	0.01	0.02	0.00	0.06	0.064	0.000	2.880	0.000	58.88	0.01	0.01
4.	Maģones	1.50	1.50	0.32	0.69	0.06	0.05	0.39	10.79	24.12	5.21	13.05	0.16	0.10	0.00	0.000	0.165	0.01	0.00	0.00	0.02	0.03	0.000	0.000	1.230	0.000	8.17	0.01	0.01
5.	Medus	2.00	2.00	0.00	0.00	1.64	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.100	0.010	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	6.08	0.01	0.01	
6.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.95	0.160	0.000	0.000	0.000	70.71	0.03	0.03	
7.	Cepamais pulveris	0.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
8.	Cukurs	15.00	15.00	0.00	0.00	14.99	14.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	60.90	0.02	0.01
9.	Citronu miziņa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
10.	Āboli	71.43	50.00	0.30	0.05	4.45	4.45	0.80	75.00	27.00	6.50	11.50	0.10	0.05	0.02	0.250	0.000	0.05	0.02	0.05	25.50	0.20	3.700	0.000	13.250	0.000	23.00	0.06	0.05
11.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		115.30	5.00	10.83	33.07	19.76	64.41	141.82	66.99	19.38	89.54	0.78	0.59	0.05	13.756	9.056	0.10	0.11	0.10	26.24	1.67	56.040	0.484	30.446	0.484	254.98	0.20	0.15	
DS-04 Šokolādes pankūkas ar ogām																													
1.	Piens 2,5%	81.00	81.00	2.59	2.03	3.81	3.81	202.50	996.30	486.00	56.70	364.50	0.27	0.32	0.00	0.000	2.430	0.16	0.59	0.00	5.29	0.00	0.108	0.000	5.022	0.324	43.74	0.05	0.04
2.	Olas	18.00	18.00	2.27	1.66	0.05	0.05	19.87	23.40	10.26	2.34	37.80	0.31	0.25	0.01	7.614	5.940	0.02	0.07	0.03	0.00	0.34	42.624	0.396	10.494	0.396	24.12	0.03	0.03
3.	Kviešu milti, augstākā labuma	40.00	40.00	4.64	0.64	29.60	0.48	0.40	62.00	7.60	11.60	46.40	0.36	0.32	0.05	4.000	4.000	0.03	0.02	0.04	0.00	0.16	0.160	0.000	7.200	0.000	147.20	0.03	0.02
4.	Dzeramā soda	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
5.	Kakao pulveris	8.00	8.00	1.48	1.74	0.88	0.00	4.64	279.20	8.40	41.60	52.80	0.88	0.55	0														

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
DS-05	<i>Paštaisīti biezpiena sierīni</i>																												
1.	Šokolāde 70%	28.00	20.00	1.37	8.68	14.92	14.11	2.80	98.00	14.00	36.40	56.00	0.98	0.50	0.27	0.896	0.140	0.00	0.01	0.02	0.00	0.06	4.592	0.000	1.960	0.000	145.60	0.16	0.13
2.	Biezpiens 9%	28.00	25.00	4.10	2.25	0.20	0.20	8.80	23.40	119.80	4.80	37.80	0.06	0.13	0.01	3.800	0.825	0.01	0.05	0.01	0.10	0.00	0.002	0.000	3.425	0.125	47.50	0.08	0.06
3.	Dateles bez kauliņiem	12.00	12.00	0.23	0.06	7.81	4.58	0.98	82.48	6.16	5.02	7.73	0.18	0.05	0.03	0.000	0.360	0.00	0.01	0.03	0.52	0.30	8.244	0.000	0.000	0.000	33.12	0.03	0.02
4.	Kokosriekstu skaidiņas	6.00	6.00	0.49	3.87	0.38	0.38	2.22	36.00	1.20	4.20	9.00	0.18	0.05	0.05	0.120	0.060	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.000	0.000	0.540	0.002	39.66	0.02	0.02
5.	Rozīnes	6.00	6.00	0.13	0.03	3.61	3.61	0.33	39.00	3.24	1.80	5.40	0.14	0.02	0.02	0.180	0.114	0.01	0.01	0.01	0.03	0.02	0.000	0.000	0.600	0.000	17.40	0.02	0.02
	Kopā:	69.00		6.32	14.89	26.93	22.89	15.13	278.88	144.40	52.22	115.93	1.54	0.75	0.37	4.996	1.499	0.03	0.08	0.08	0.65	0.45	12.838	0.000	6.525	0.127	283.28	0.31	0.25
DS-06	<i>Zemeņu mīss ar grauzdētām auzu pārslām</i>																												
1.	Saldētas zemenes	90.00	70.00	0.35	0.21	5.39	4.90	1.40	133.00	14.70	10.50	21.00	0.35	0.07	0.03	0.700	0.070	0.02	0.01	0.04	31.92	0.42	0.630	0.000	20.930	0.000	31.50	0.22	0.18
2.	Želatīns	3.00	3.00	2.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	11.76	0.03	0.03	
3.	Saldais krējums 10%	20.00	18.00	0.52	2.40	0.64	0.64	7.80	30.00	20.80	2.00	12.80	0.02	0.08	0.00	3.400	0.520	0.01	0.03	0.01	0.18	0.04	19.840	0.018	2.600	0.060	26.40	0.06	0.05
4.	Saldais krējums 35%	40.00	36.00	0.80	14.00	1.20	1.20	18.60	67.20	90.00	4.20	34.80	0.12	0.12	0.01	4.000	0.760	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.160	0.000	2.720	0.080	142.00	0.13	0.10
5.	Cukurs	16.00	16.00	0.00	0.00	15.98	15.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	64.96	0.02	0.01	
6.	Auzu pārslas	20.00	20.00	2.72	1.44	12.00	0.24	0.20	82.80	9.40	28.40	94.20	0.94	0.72	0.08	4.000	2.400	0.07	0.02	0.03	0.00	0.16	0.000	0.000	8.720	0.000	76.40	0.03	0.02
	Kopā:	163.00		7.28	18.05	35.21	22.96	28.00	313.00	134.90	45.10	162.80	1.43	0.99	0.11	12.100	3.750	0.11	0.15	0.08	32.10	0.62	20.630	0.018	34.970	0.140	353.02	0.48	0.38

*Pirms siltumapstrādes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉			
Z-04	<i>Puķiņu zupa</i>																												
1.	Sarkanās pupiņas, kaltētas	50.00	50.00	11.05	0.95	18.60	2.20	2.50	866.25	80.70	91.50	224.50	3.05	1.20	0.25	0.300	5.500	0.39	0.08	0.22	0.00	0.05	0.000	0.000	182.000	0.000	143.50	0.10	0.08
2.	Sīpols	25.00	20.00	0.30	0.03	1.20	1.20	0.93	55.00	8.25	2.75	10.00	0.13	0.10	0.00	0.250	0.125	0.01	0.01	0.03	2.55	0.03	0.150	0.000	3.375	0.000	7.25	0.02	0.02
3.	Kīplokļi	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
4.	Garšaugi (koriandrs, kumīns, kurkuma, kajenas pipari), 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
5.	Burkāni	75.00	61.00	0.45	0.15	4.20	4.05	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.30	0.03	0.750	18.750	0.01	0.01	0.02	0.73	0.07	120.853	0.000	12.300	0.000	24.75	0.08	0.06
6.	Paprika	64.00	50.00	0.45	0.20	2.10	2.10	1.75	121.00	4.30	6.80	13.50	0.25	0.05	0.03	0.500	0.100	0.02	0.04	0.27	92.40	1.10	121.900	0.000	27.950	0.000	14.00	0.11	0.09
7.	Lociņi	5.00	4.00	0.11	0.05	0.04	0.03	0.12	20.00	3.90	0.90	2.45	0.02	0.01	0.00	0.050	0.500	0.00	0.01	0.01	2.05	0.01	10.840	0.000	5.250	0.000	1.25	0.03	0.02
8.	Īdens	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
9.	Skābais krējums 25%	27.00	25.00	0.33	6.75	0.75	0.75	8.75	28.75	20.75	2.25	16.75	0.03	0.08	0.00	1.750	0.325	0.01	0.04	0.01	0.13	0.13	54.575	0.050	1.000	0.100	63.00	0.06	0.05
10.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
11.	Extra virģin olģveģļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.71	0.120	0.000	0.000	0.000	53.04	0.02	0.02
	*Kopā:	338.40		12.84	14.13	27.21	10.36	95.89	1171.13	123.59	106.86	277.34	3.59	1.75	0.32	8.654	25.341	0.44	0.18	0.58	98.20	2.09	308.446	0.050	231.955	0.100	308.95	0.44	0.35

**Pirms sģltumapģtrģdes*

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
PPa-01 <i>Cūkgāļa ar papriku</i>																													
1.	Cūkgāļa kakla karbonāde, svaiga, atdzesēta	90.00	75.00	17.01	12.06	0.00	0.00	57.15	243.00	6.84	17.01	142.20	0.72	1.80	0.05	2.700	15.750	0.80	0.23	0.32	0.00	0.36	9.000	0.360	1.440	0.540	175.50	0.39	0.31
2.	Ķiploks	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.02	0.01
3.	Sipoli	35.00	33.00	0.42	0.04	1.68	1.68	1.30	77.00	11.55	3.85	14.00	0.18	0.14	0.00	0.350	0.175	0.01	0.01	0.05	3.57	0.04	0.210	0.000	4.725	0.000	10.15	0.03	0.02
4.	Paprika	154.46	128.21	0.90	0.40	4.20	4.20	3.50	242.00	8.60	13.60	27.00	0.50	0.10	0.05	1.000	0.200	0.03	0.08	0.54	184.80	2.20	243.800	0.000	55.900	0.000	28.00	0.34	0.27
5.	Tomāti savā sulā	100.00	100.00	0.60	0.20	3.50	3.40	39.00	237.10	8.60	8.30	25.90	0.20	0.10	0.08	1.000	0.500	0.06	0.04	0.08	14.10	0.70	30.200	0.000	14.500	0.000	23.00	0.11	0.09
6.	Provansas garšvielas, 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
7.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
9.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.05	0.04	
*Kopā:		346.21		19.09	19.71	9.71	9.31	294.73	811.69	36.70	43.09	212.51	1.63	2.16	0.19	17.60	16.67	0.90	0.35	1.01	202.81	4.13	283.36	0.36	76.65	0.54	300.69	0.97	0.76
PPa-02 <i>Vistas fileja citronu-timiāna marinādē</i>																													
1.	Vistas fileja, svaiga, atdzesēta	77.78	70.00	15.68	1.40	0.00	0.00	23.80	266.00	4.20	18.20	112.00	0.28	0.49	0.00	4.200	16.800	0.10	0.13	0.36	0.00	0.49	7.700	0.070	10.920	0.700	76.30	0.37	0.29
2.	Garšaugi (timiāns, kaltēti ķiploki, citrona miziņa), bez sāls	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
3.	Citrona sula	10.00	10.00	0.03	0.00	0.16	0.16	0.10	13.00	0.70	0.70	0.80	0.01	0.00	0.00	0.000	0.100	0.00	0.00	0.01	3.60	0.02	0.100	0.000	1.300	0.000	2.20	0.01	0.01
4.	Vistas buljons	35.00	35.00	0.11	0.28	0.14	0.04	213.78	1.23	2.73	0.81	0.88	0.04	0.04	0.00	0.035	0.035	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.000	0.035	0.980	0.035	3.50	0.01	0.01
5.	Saldais krējums 35%	50.00	50.00	1.00	17.50	1.50	1.50	23.25	84.00	112.50	5.25	43.50	0.15	0.15	0.01	5.000	0.950	0.02	0.10	0.01	0.00	0.00	0.200	0.000	3.400	0.100	177.50	0.16	0.13
6.	Ķiploks	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
7.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04
*Kopā:		180.50		16.97	29.19	2.13	1.73	454.71	376.81	121.24	25.28	160.59	0.51	0.69	0.01	21.789	17.928	0.12	0.23	0.40	3.98	1.74	8.208	0.105	16.680	0.835	350.06	0.63	0.50
PPa-03 <i>Liellopa gaļas-pupiņu čili</i>																													
1.	Liellopa gaļas lāpstīņa, svaiga, atdzesēta gaļa	82.22	61.67	10.14	5.04	0.00	0.00	33.60	150.00	5.40	10.20	84.00	1.26	2.82	0.05	20.340	12.780	0.05	0.07	0.35	0.00	0.30	6.000	0.120	2.940	0.780	85.80	0.30	0.24
2.	Sipoli	30.00	27.00	0.36	0.03	1.44	1.44	1.11	66.00	9.90	3.30	12.00	0.15	0.12	0.00	0.300	0.150	0.01	0.01	0.04	3.06	0.03	0.180	0.000	4.050	0.000	8.70	0.02	0.02
3.	Paprika	120.00	100.00	0.90	0.40	4.20	4.20	3.50	242.00	8.60	13.60	27.00	0.50	0.10	0.05	1.000	0.200	0.03	0.08	0.54	184.80	2.20	243.800	0.000	55.900	0.000	28.00	0.22	0.17
4.	Čili pipars	10.00	8.00	0.20	0.02	0.80	0.51	0.70	34.00	1.80	2.50	4.60	0.12	0.03	0.00	0.000	0.050	0.01	0.01	0.03	24.25	0.07	5.870	0.000	2.300	0.000	4.50	0.03	0.02
5.	Ūdens	75.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
6.	Tomāti savā sulā	100.00	100.00	0.60	0.20	3.50	3.40	39.00	237.10	8.60	8.30	25.90	0.20	0.10	0.08	1.000	0.500	0.06	0.04	0.08	14.10	0.70	30.200	0.000	14.500	0.000	23.00	0.12	0.10
7.	Konservētās sarkanās pupiņas	80.00	80.00	6.88	0.40	12.24	0.24	186.40	320.80	22.40	36.00	112.80	2.32	0.88	0.04	0.000	0.960	0.13	0.05	0.10	0.96	0.08	0.000	0.000	103.200	0.000	92.80	0.19	0.15
8.	Garšvielas (saldā maltā paprika, majorāns, melnie pipari, kumīns), bez sāls	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
9.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
11.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04	
12.	Ķiploks	5.00	4.00	0.32	0.02	0.65	0.06	0.00	24.80	0.72	0.32	6.12	0.06	0.04	0.01	0.108	0.080	0.01	0.00	0.05	0.68	0.00	0.016	0.000	0.160	0.000	4.32	0.03	0.02
*Kopā:		471.17		19.40	16.11	22.83	9.85	458.09	1074.89	58.17	74.39	272.77	4.61	4.09	0.23	35.248	14.723	0.29	0.26	1.18	227.85	4.57	286.266	0.120	183.050	0.780	335.52	0.98	0.78

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉				B ₁₂
PPa-04 Titara malās gaļas kotlete ar kabačiem																													
1.	Titara fileja, svaiga, atdzesēta gaļa	67.70	60.00	17.15	1.34	0.00	0.00	22.78	147.40	6.70	11.39	100.50	0.54	1.742	0.037	4.02	16.08	0.09	0.12	0.34	0.000	0.469	10.117	0.067	10.45	0.670	81.740	0.36	0.29
2.	Kukurūzas ciete	2.00	2.00	0.03	0.04	1.73	0.63	0.42	0.68	0.53	0.07	0.25	0.00	0.00	0.00	0.002	0.010	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.004	0.000	7.48	0.01	0.01	
3.	Rudzu rīvmaize	10.00	10.00	0.99	0.15	7.19	1.49	104.78	2.60	16.77	6.50	23.14	0.60	0.13	0.04	0.000	2.600	0.04	0.04	0.02	0.00	0.04	0.000	0.000	0.117	0.000	36.30	0.03	0.02
4.	Extra virģin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.03	0.03	
5.	Kabači	76.00	51.00	0.40	0.25	1.50	1.50	1.45	214.30	8.95	13.10	26.80	0.50	0.20	0.03	0.600	0.300	0.06	0.01	0.00	8.10	0.00	1.800	0.000	21.650	0.000	11.00	0.05	0.04
6.	Sīpoli	23.00	20.00	0.24	0.02	0.96	0.96	0.74	44.00	6.60	2.20	8.00	0.10	0.08	0.00	0.200	0.100	0.01	0.00	0.03	2.04	0.02	0.120	0.000	2.700	0.000	5.80	0.01	0.01
7.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
*Kopā:		150.50	130.50	18.81	8.80	11.38	4.58	285.19	409.13	40.15	33.39	158.97	1.75	2.15	0.10	14.822	19.092	0.19	0.17	0.38	10.14	1.36	12.177	0.067	34.923	0.670	204.20	0.51	0.40
PPa-05 Vīsta apelsīnu marinādē																													
1.	Atkauloti vīsta šķiņķi bez ādas, svaiga, atdzesēta gaļa	100.00	90.00	17.64	3.06	0.00	0.00	77.40	207.90	9.00	21.60	151.20	0.90	1.71	0.00	7.200	11.700	0.07	0.17	0.30	0.00	0.63	18.000	0.450	9.000	0.270	99.00	0.42	0.33
2.	Apelsīni	200.00	140.00	0.84	0.14	12.46	12.46	2.24	210.00	75.60	18.20	32.20	0.28	0.14	0.06	0.700	0.000	0.13	0.06	0.14	71.40	0.56	10.360	0.000	37.100	0.000	64.40	0.23	0.18
3.	Saldais krējums 10%	30.00	27.00	0.78	3.60	0.96	0.96	11.70	45.00	31.20	3.00	19.20	0.03	0.12	0.002	5.100	0.78	0.01	0.05	0.01	0.27	0.060	29.760	0.027	3.900	0.09	39.600	0.10	0.08
4.	Medus	4.00	4.00	0.00	0.00	3.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.200	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	12.16	0.03	0.02	
5.	Sviests, 82%	2.00	2.00	0.02	1.63	0.02	0.02	11.84	0.36	0.48	0.05	0.68	0.00	0.00	0.00	0.060	0.010	0.00	0.00	0.00	0.03	14.126	0.006	0.060	0.000	14.54	0.02	0.02	
7.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
9.	Extra virģin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.05	0.04	
*Kopā:		270.30	207.00	19.28	15.43	16.72	13.44	180.69	463.33	116.58	42.92	203.42	1.21	1.98	0.06	18.26	12.51	0.21	0.28	0.45	71.67	2.11	72.39	0.48	50.06	0.36	291.58	0.85	0.67
PPa-06 Cepta menca																													
1.	Mencas fileja, saldēta	88.90	80.00	13.76	0.64	0.00	0.00	46.40	272.00	22.40	16.80	128.00	0.16	0.40	0.00	95.440	24.560	0.04	0.04	0.20	0.00	0.80	1.520	5.600	10.160	0.800	61.60	0.91	0.72
2.	Rudzu rīvmaize	20.00	20.00	1.98	0.30	14.38	2.98	161.20	4.00	25.80	10.00	35.60	0.93	0.20	0.06	0.000	4.000	0.06	0.06	0.02	0.00	0.06	0.000	0.000	0.180	0.000	72.60	0.05	0.04
3.	Extra virģin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04	
4.	Dilles, svaigas	5.00	5.00	0.19	0.04	0.05	0.04	1.30	36.90	10.40	2.75	3.30	0.33	0.05	0.01	0.195	0.135	0.00	0.02	0.02	4.25	0.08	18.745	0.000	1.800	0.000	1.50	0.05	0.04
5.	Kiploks	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
6.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
*Kopā:		117.40	100.00	16.08	10.99	14.75	3.05	363.93	325.45	59.56	29.84	170.24	1.45	0.66	0.07	105.689	28.737	0.11	0.12	0.26	4.59	2.13	20.473	5.600	12.220	0.800	226.26	1.07	0.85
PPa-07 Mencas kotlete																													
1.	Mencas fileja, saldēta	83.30	75.00	12.90	0.60	0.00	0.00	43.50	255.00	21.00	15.75	120.00	0.15	0.38	0.00	89.475	23.025	0.04	0.04	0.19	0.00	0.75	1.425	5.250	9.525	0.750	57.75	0.85	0.67
2.	Sīpoli	30.00	27.00	0.36	0.03	1.44	1.44	1.11	66.00	9.90	3.30	12.00	0.15	0.12	0.00	0.300	0.150	0.01	0.01	0.04	3.06	0.03	0.180	0.000	4.050	0.000	8.70	0.02	0.02
3.	Saldais krējums 35%	12.50	12.50	0.25	4.38	0.38	0.38	5.81	21.00	28.13	1.31	10.88	0.04	0.04	0.00	1.250	0.238	0.00	0.03	0.00	0.00	0.050	0.000	0.850	0.025	44.37	0.04	0.03	
4.	Olas	12.50	12.50	1.58	1.15	0.04	0.04	13.80	16.25	7.13	1.63	26.25	0.21	0.18	0.01	5.288	4.125	0.02	0.05	0.02	0.00	0.24	29.600	0.275	7.288	0.275	16.75	0.03	0.02
5.	Manna	20.00	20.00	2.30	0.22	12.72	0.08	0.60	30.00	2.60	4.20	19.00	0.24	0.16	0.00	1.000	1.540	0.02	0.01	0.02	0.00	0.02	0.080	0.000	8.400	0.000	64.20	0.01	0.01
6.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
7.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
8.	Extra virģin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04	
*Kopā:		157.60	137.50	17.39	16.38	14.57	1.93	258.61	388.44	69.50	26.35	188.48	0.79	0.87	0.01	109.813	29.080	0.08	0.13	0.27	3.06	2.23	31.535	5.525	30.113	1.050	280.17	1.01	0.80

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
PPa-08 WOK Cūkgaļa ar dārzeņiem																													
1.	Cūkgaļa kakla karbonāde, svaiga, atdzesēta gaļa	97.45	80.00	15.12	10.72	0.00	0.00	50.80	216.00	6.08	15.12	126.40	0.64	1.60	0.08	2.400	14.000	0.71	0.20	0.28	0.00	0.32	8.000	0.320	1.280	0.480	156.00	0.27	0.21
2.	Sipoli	23.00	20.00	0.24	0.02	0.96	0.96	0.74	44.00	6.60	2.20	8.00	0.10	0.08	0.00	0.200	0.100	0.01	0.00	0.03	2.04	0.02	0.120	0.000	2.700	0.000	5.80	0.01	0.01
3.	Zaļās pākšu pupiņas, saldētas	18.00	16.00	0.35	0.05	0.82	0.53	0.34	54.46	8.18	3.74	6.82	0.11	0.06	0.03	0.176	0.432	0.01	0.01	0.02	2.21	0.02	2.480	0.000	9.536	0.000	6.08	0.03	0.02
4.	Brokoļi	20.00	18.00	0.70	0.09	0.29	0.27	8.00	124.80	9.28	4.48	12.80	0.16	0.09	0.01	0.180	1.800	0.02	0.02	0.02	2.08	0.13	247.712	0.000	14.238	0.000	6.30	0.03	0.03
5.	Paprika	23.00	20.00	0.18	0.08	0.84	0.84	0.70	48.40	1.72	2.72	5.40	0.10	0.02	0.01	0.200	0.040	0.01	0.02	0.11	36.96	0.44	48.760	0.000	11.180	0.000	5.60	0.05	0.04
6.	Kīplops	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
7.	Kukurūzas ciete	5.00	5.00	0.07	0.10	4.32	1.26	0.84	1.36	1.06	0.14	0.50	0.01	0.00	0.00	0.004	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.008	0.000	18.70	0.02	0.02
8.	Ūdens	30.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9.	Extra virgin olīveļļa	15.00	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.79	0.300	0.000	0.000	0.000	132.60	0.07	0.06
10.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		206.50		16.82	26.07	7.55	3.89	255.20	501.61	34.03	28.73	163.32	1.15	1.88	0.13	15.714	16.435	0.76	0.25	0.48	43.63	2.71	307.380	0.320	39.022	0.480	333.24	0.49	0.39
PPa-09 Liellopu gaļas-cūkgaļas kotlete																													
1.	Liellopa gaļas šķiņķis, svaiga, atdzesēta gaļa	73.00	55.00	9.30	4.62	0.00	0.00	30.80	137.50	4.95	9.35	77.00	1.16	2.59	0.05	18.645	11.715	0.04	0.07	0.32	0.00	0.28	5.500	0.110	2.695	0.715	78.65	0.28	0.22
2.	Cūkgaļa kakla karbonāde, svaiga, atdzesēta gaļa	55.00	45.00	8.51	6.03	0.00	0.00	28.58	121.50	3.42	8.51	71.10	0.36	0.90	0.05	1.350	7.875	0.40	0.11	0.16	0.00	0.18	4.500	0.180	0.720	0.270	87.75	0.15	0.12
3.	Rudzu rīvmaize	10.00	10.00	0.99	0.15	7.19	1.49	80.60	2.00	12.90	5.00	17.80	0.47	0.10	0.03	0.000	2.000	0.03	0.03	0.01	0.00	0.03	0.000	0.000	0.090	0.000	36.30	0.03	0.02
4.	Piens 2,5%	10.00	10.00	0.32	0.25	0.47	0.47	25.00	123.00	60.00	7.00	45.00	0.03	0.04	0.00	0.000	0.300	0.02	0.07	0.00	0.65	0.00	0.013	0.000	0.620	0.040	5.40	0.01	0.01
5.	Jūras sāls, jodēts	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	116.27	0.11	0.45	0.10	0.21	0.00	0.00	0.00	7.500	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
6.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
7.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.04	0.03
*Kopā:		127.40		19.11	18.05	7.66	1.96	281.24	384.11	81.72	29.95	211.11	2.02	3.63	0.17	27.495	21.892	0.49	0.28	0.49	0.65	1.32	10.153	0.290	4.125	1.025	269.98	0.51	0.41
PPa-10 Krāsni cepti paštaišī vistas gaļas nogeti																													
1.	Vistas fileja, svaiga, atdzesēta	65.00	57.00	12.77	1.14	0.00	0.00	19.38	216.60	3.42	14.82	91.20	0.23	0.40	0.00	3.420	13.680	0.08	0.10	0.29	0.00	0.40	6.270	0.057	8.892	0.570	62.13	0.37	0.29
2.	Olas	8.00	8.00	1.01	0.74	0.02	0.02	8.83	10.40	4.56	1.04	16.80	0.14	0.11	0.00	3.384	2.640	0.01	0.03	0.01	0.00	0.15	18.944	0.176	4.664	0.176	10.72	0.01	0.01
3.	Kviešu milti, augstākā labuma	7.00	7.00	0.81	0.11	5.18	0.08	0.07	10.85	1.33	2.03	8.12	0.06	0.06	0.01	0.700	0.700	0.01	0.00	0.01	0.00	0.03	0.028	0.000	1.260	0.000	25.76	0.01	0.01
4.	Rudzu rīvmaize	8.00	8.00	0.79	0.12	5.75	1.19	64.48	1.60	10.32	4.00	14.24	0.37	0.08	0.02	0.000	1.600	0.02	0.02	0.01	0.00	0.02	0.000	0.000	0.072	0.000	29.04	0.02	0.02
5.	Sinepes	3.00	3.00	0.13	0.18	0.42	0.42	34.80	3.30	2.31	1.32	3.30	0.07	0.02	0.00	0.090	0.834	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.000	0.000	0.000	0.000	3.93	0.01	0.01
6.	Kaltēts rozmarīns	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
7.	Kīplops	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
8.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
9.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.43	0.240	0.000	0.000	0.000	88.40	0.06	0.05
10.	Pētersīļi, svaigi	8.00	7.00	0.10	0.01	0.08	0.06	2.38	53.90	9.45	3.08	4.90	0.20	0.11	0.01	0.420	0.014	0.00	0.02	0.01	14.00	0.25	32.809	0.000	11.900	0.000	1.98	0.04	0.03
11.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
*Kopā:		102.60		15.77	12.31	11.78	1.81	284.97	309.20	32.35	26.58	141.90	1.10	0.79	0.05	18.068	19.510	0.13	0.18	0.35	14.34	2.32	58.299	0.233	26.868	0.746	224.12	0.54	0.43

*Pirms siltumapstrādes