



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 1.–4. klašu izglītojamiem
Individuālie uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g		Minerālvielas														Vitamīni								Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa EUR bez PVN
							mg										µg				mg				µg					
		olbv.	tauki		ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12					
A-01	Ābols																													
1.	Ābols	120,00	120,00	44,40	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	0,08	0,06	
	Kopā:	120,00		44,40	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	0,08	0,06	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g		Minerālvielas										Vitamīni										Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN	
							mg										µg		mg					µg					
		olbv.	tauki		ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12				
A-02	Bumbieris																												
1.	Bumbieris	150,00	150,00	57,00	0,45	0,15	10,50	10,50	1,80	198,00	14,55	9,30	17,10	0,30	0,17	0,10	1,350	1,350	0,01	0,05	0,03	7,95	0,14	2,100	0,000	2,700	0,000	0,30	0,23
	Kopā:	150,00		57,00	0,45	0,15	10,50	10,50	1,80	198,00	14,55	9,30	17,10	0,30	0,17	0,10	1,350	1,350	0,01	0,05	0,03	7,95	0,14	2,100	0,000	2,700	0,000	0,30	0,23

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
									mg								μg		mg					μg						
	Produkti	Bruto	Neto		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
M-01	Rupjmaize																													
1.	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	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	0,04	0,03	
	Kopā:	30,00		69,90	1,65	0,27	14,31	1,38	158,10	87,30	12,9	16,2	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	0,04	0,03	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
									mg								μg		mg					μg						
	Produkti	Bruto	Neto		olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
M-02	Sēklu maize																													
1.	Sēklu maize	20,00	20,00	53,00	1,38	1,04	8,86	1,46	60,50	33,50	6,76	7,88	25,82	0,26	0,20	0,05	1,300	0,030	0,03	0,02	0,03	0,00	0,18	0,080	0,000	7,780	0,000	0,07	0,06	
	Kopā:	20,00		53,00	1,38	1,04	8,86	1,46	60,50	33,50	6,76	7,88	25,82	0,26	0,20	0,05	1,300	0,030	0,03	0,02	0,03	0,00	0,18	0,080	0,000	7,780	0,000	0,07	0,06	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
DZ-01	Dzeramais ūdens ar piparmētru																												
1.	Dzeramais ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
2.	Piparmētra, svaiga	3,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
	Kopā:	202,00		0,00	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	0,01	0,00	
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
DZ-02	Piens, 2,5%																												
1.	Piens, 2,5%	200,00	200,00	108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,19	0,16
	Kopā:	200,00		108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,19	0,16
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
DZ-03	Melnā tēja ar citronu																												
1.	Melnās tējas lapīnas, kaltētas	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	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
2.	Ūdens	177,00	177,00	0,00	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	
3.	Citrons, ar mizu	21,00	20,00	4,20	0,08	0,02	0,28	0,28	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	0,03	0,02	
	Kopā:	200,00		4,20	0,08	0,02	0,28	0,28	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	0,04	0,03	
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
DZ-04	Augļu komposts																												
1.	Āboli	31,00	28,00	10,36	0,06	0,03	2,16	2,13	0,22	27,78	1,09	1,04	2,18	0,03	0,03	0,01	0,280	0,028	0,00	0,00	0,00	1,46	0,06	0,616	0,000	0,700	0,000	0,02	0,02
2.	Ūdens	147,00	147,00	0,00	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	
3.	Apelsīni	39,00	28,00	12,88	0,17	0,03	2,49	2,49	0,45	42,00	15,12	3,64	6,44	0,06	0,03	0,01	0,140	0,000	0,03	0,01	0,03	14,28	0,11	2,072	0,000	7,420	0,000	0,07	0,05
	Kopā:	203,00		23,24	0,22	0,06	4,65	4,62	0,67	69,78	16,21	4,68	8,62	0,08	0,06	0,02	0,420	0,028	0,03	0,01	0,03	15,74	0,17	2,688	0,000	8,120	0,000	0,09	0,07
Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12			
DZ-05	Kefīrs, 2%																												
1.	Kefīrs, 2%	200,00	200,00	96,00	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	0,20	0,16
	Kopā:	200,00		96,00	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	0,20	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPi-01	Vārīti rīsi																												
1.	Rīsi, sausie	43,00	43,00	147,00	2,62	0,30	32,51	0,17	2,58	55,90	2,58	14,62	47,30	0,52	0,56	0,09	2,150	6,450	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,000	0,000	8,600	0,000	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	0,00	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
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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
	Kopā:	133,10		147,00	2,62	0,30	32,51	0,17	41,34	55,94	2,73	14,65	47,37	0,52	0,56	0,09	4,650	6,451	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,000	0,000	8,600	0,000	0,12	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPi-02	Vārīti griķi																												
1.	Griķu putraini	52,00	52,00	144,10	5,72	0,88	26,62	0,22	1,54	202,40	9,90	78,32	140,80	1,65	1,10	0,68	2,200	2,200	0,20	0,06	0,18	0,00	0,11	0,000	0,000	10,780	0,000	0,25	0,20
2.	Ūdens	78,00	78,00	0,00	0,00	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
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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
	Kopā:		130,10	144,10	5,72	0,88	26,62	0,22	40,30	202,44	10,05	78,35	140,87	1,65	1,10	0,68	4,700	2,201	0,20	0,06	0,18	0,00	0,11	0,000	0,000	10,780	0,000	0,25	0,20

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-03	kartupeļu-pukšķāpostu biezenis																												
1.	Kartupeli	106,00	90,00	67,50	1,71	0,09	13,95	0,54	0,90	450,00	5,04	21,60	40,50	0,63	0,27	0,05	0,900	0,540	0,19	0,03	0,11	9,00	0,08	0,540	0,000	20,880	0,000	0,06	0,05
2.	Sviests	8,00	8,00	58,16	0,10	6,50	0,06	0,06	47,36	1,44	1,92	0,21	2,72	0,02	0,01	0,00	0,240	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	56,504	0,024	0,240	0,000	0,08	0,07
3.	Piens, 2,5%	22,00	22,00	11,88	0,70	0,55	1,03	1,03	8,58	34,98	27,72	2,64	22,66	0,00	0,09	0,00	8,712	0,396	0,01	0,03	0,00	1,44	0,01	0,029	0,000	1,364	0,088	0,02	0,02
4.	Pukšķāposti	103,00	72,00	17,28	1,44	0,14	1,73	1,58	2,45	237,60	20,16	11,52	31,68	0,36	0,00	0,00	0,000	0,000	0,07	0,04	0,00	37,30	0,07	0,648	0,000	0,000	0,000	0,11	0,09
5.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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
6.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā:	292,10		154,82	3,95	7,29	16,78	3,22	98,04	724,06	54,99	36,00	97,63	1,01	0,37	0,05	12,35	0,98	0,27	0,10	0,11	47,73	0,28	57,72	0,02	22,48	0,09	0,28	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPi-04	Vārītius pērļu grūbas																												
1.	Pērļu grūbas,	42,00	42,00	135,24	2,94	0,92	28,98	0,21	1,01	113,40	8,40	27,30	88,20	1,26	0,88	0,00	4,200	3,612	0,08	0,03	0,04	0,00	0,13	0,000	0,000	7,980	0,000	0,25	0,20
2.	Ūdens	58,00	58,00	0,00	0,00	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
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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
	Kopā:	100,10		135,24	2,94	0,92	28,98	0,21	39,76	113,44	8,55	27,33	88,27	1,26	0,88	0,00	6,700	3,613	0,08	0,03	0,04	0,00	0,13	0,000	0,000	7,980	0,000	0,25	0,20

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
									mg					µg					mg				µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
S-01	Burkānu-redīsu salāti ar bezpiedevu jogurtu																												
1.	Burkāni	62,50	50,00	16,50	0,30	0,10	2,80	2,70	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,20	0,02	0,50	12,50	0,01	0,01	0,02	0,73	0,07	120,85	0,00	8,20	0,00	0,070	0,055
2.	Redīsi, baltie	53,00	42,00	5,04	0,294	0,042	0,63	0,59	18,00	332,00	33,00	3,738	29,00	0,80	0,042	0,00	0,42	4,20	0,03	0,07	0,0252	27,00	0,00	0,00	0,00	15,96	0,00	0,083	0,066
3.	Bezpiedevu jogurts, 2,5%	8,00	8,00	4,80	0,30	0,232	0,352	0,192	3,4	12,40	9,76	0,88	7,20	0,01	0,03	0,00	0,96	0,20	0,00	0,01	0,01	0,08	0,01	1,78	0,01	0,001	0,00	0,018	0,014
4.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,00	0,00	2,50	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,001
	Kopā:	100,10		26,34	0,89	0,37	3,78	3,48	64,49	412,10	47,94	7,08	43,21	0,89	0,27	0,02	4,38	16,90	0,04	0,09	0,05	27,81	0,08	122,63	0,01	24,161	0,00	0,172	0,136

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
									mg										µg		mg				µg				
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
S-02	Gurķu-tomātu salāti ar olīveļu																												
1.	Gurķi	54,00	43,00	4,73	0,30	0,04	0,602	0,602	1,03	95,37	6,32	3,78	12,60	0,09	0,00	0,01	0,43	0,22	0,02	0,04	0,02	3,44	0,04	4,82	0,00	4,17	0,00	0,080	0,063
2.	Tomāti	55,00	50,00	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,1	118,55	4,3	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,50	0,25	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,4	0,00	5,80	0,00	0,092	0,073
3.	Olīveļa, <i>Extra virgin</i>	4,00	4,00	35,4	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	0,00	0,00	0,00	0,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,033	0,026	
4.	Citrons	6,60	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,9	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,03	0,00	0,39	0,00	0,013	0,010
5.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,00	0,00	2,50	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,001
	Kopā:	100,10		52,29	0,61	4,19	2,40	2,35	40,92	217,86	10,98	8,18	25,86	0,19	0,05	0,03	3,43	0,496	0,05	0,06	0,06	11,57	0,99	38,33	0,00	10,36	0,00	0,220	0,174

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
									mg					µg					mg				µg						
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
S-03	Bietšu salāti ar skābo krējumu																												
1	Bietes, svaigas	122,00	122,00/97,00*	42,68	1,30	0,09	7,70	7,50	17,46	310,40	10,67	14,55	31,04	0,19	0,29	0,11	0,090	9,700	0,0291	0,0485	0,0485	2,91	0,000	0,582	0,000	145,5	0,000	0,07	0,05
2.	Skābais krējums, 25%	7,00	7,00	17,64	0,09	1,89	0,21	0,21	2,45	8,05	5,81	0,63	4,69	0,01	0,02	0,00	0,490	0,091	0,003	0,011	0,001	0,035	0,035	15,281	0,014	0,280	0,028	0,04	0,03
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
4.	Kiploki	2,30	2,00	2,16	0,02	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	0,003	0,001	0,025	0,340	0,002	0,008	0,000	0,080	0,000	0,01	0,01
	Kopā:	106,10		62,48	1,41	1,99	8,24	7,74	58,67	330,89	16,99	15,37	38,86	0,23	0,33	0,12	3,134	9,832	0,005	0,011	0,026	0,375	0,037	15,289	0,014	0,360	0,028	0,12	0,09
*pēc vārīšanas, mizošanas																													

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
									mg										µg		mg				µg				
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
S-01	Kāpostu-gurķu salāti ar olīveļu																												
1.	Kāposti	85,00	68,00	21,08	0,82	0,07	3,40	3,26	3,54	163,20	25,84	6,80	18,36	0,14	0,10	0,01	0,476	0,522	0,05	0,03	0,11	25,02	0,06	3,74	0,00	52,36	0,00	0,08	0,06
2.	Gurķi	31,00	25,00	2,75	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	2,80	0,00	2,43	0,00	0,05	0,04
3.	Olīveļa, <i>Extra virgin</i>	5,00	5,00	44,20	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	0,60	0,08	0,00	0,00	0,03	0,03	
4.	Dilles, svaigas	2,30	2,00	0,60	0,07	0,02	0,02	0,02	0,52	14,76	4,16	1,10	1,32	0,13	0,02	0,00	0,078	0,054	0,00	0,01	0,01	1,70	0,03	7,50	0,00	0,72	0,00	0,01	0,01
5.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Kopā:		100,10		68,63	1,07	5,11	3,77	3,63	43,41	233,45	33,83	10,13	27,08	0,32	0,12	0,02	3,304	0,701	0,06	0,06	0,12	28,72	0,71	14,12	0,00	55,51	0,00	0,17	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
DS-01	Auzu pārslu saņemums ar zemu mērci																												
1.	Auzu pārslas	22,00	22,00	84,04	2,99	1,58	13,20	0,26	0,22	91,08	10,34	31,24	103,62	1,03	0,79	0,09	4,400	2,640	0,07	0,02	0,03	0,00	0,18	0,000	0,000	9,592	0,000	0,04	0,03
2.	Cukurs	5,00	5,00	20,30	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
3.	Sviests	5,00	5,00	36,35	0,06	4,00	0,04	0,04	29,60	0,90	1,20	0,13	1,70	0,01	0,01	0,00	0,150	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	35,315	0,015	0,150	0,000	0,05	0,04
4.	Olas	12,00	12,00	16,08	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	31,572	0,264	6,996	0,300	0,05	0,04
5.	Piens, 2,5%	50,00	50,00	27,00	1,60	1,25	2,35	2,35	19,50	79,50	63,00	6,00	51,50	0,00	0,20	0,00	0,000	1,500	0,10	0,37	0,00	3,27	0,00	0,067	0,000	3,100	0,200	0,05	0,04
6.	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	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
7.	Kaņēlis	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
8.	Saldētas zemenes	33,00	28,00	12,60	0,14	0,08	2,16	1,96	0,56	53,20	5,88	4,20	8,40	0,14	0,03	0,01	0,280	0,028	0,01	0,01	0,02	12,77	0,17	0,252	0,000	8,372	0,000	0,12	0,10
9.	Vanīlīna cukurs	0,10	0,10	0,40	0,00	0,00	0,01	0,01	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	0,01	0,01	
	Kopā:	122,80		196,77	6,30	8,02	22,79	9,66	63,13	240,28	87,26	43,13	190,42	1,39	1,20	0,10	9,906	8,153	0,20	0,44	0,06	16,03	0,65	67,206	0,279	28,210	0,500	0,36	0,29

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
DS-02	Krāsni cepts ābols ar biezpienu																												
1.	Āboli	90,00	77,00	46,92	0,14	1,02	8,36	8,30	3,88	79,42	4,49	3,40	6,26	0,14	0,07	0,00	0,952	0,068	0,01	0,01	0,00	3,94	0,34	5,440	0,068	1,904	0,068	0,06	0,05
2.	Biezpiens, 5%	30,00	30,00	35,40	4,74	1,50	0,75	0,75	90,00	30,00	21,00	2,70	60,00	0,03	0,42	0,00	5,100	3,660	0,01	0,07	0,02	0,00	0,03	6,240	0,030	8,100	0,210	0,17	0,13
3.	Bezpiedevu jogurts, 2,5%	9,00	9,00	5,40	0,33	0,26	0,40	0,22	3,83	13,95	10,98	0,99	8,10	0,01	0,04	0,00	1,080	0,225	0,00	0,02	0,02	0,09	0,01	1,998	0,009	0,001	0,000	0,04	0,03
4.	Dateles, bez kauliņiem	10,00	10,00	27,60	0,19	0,05	6,51	3,82	0,82	68,73	5,13	4,18	6,44	0,15	0,04	0,03	0,000	0,300	0,00	0,01	0,02	0,43	0,25	6,870	0,000	0,000	0,000	0,05	0,04
5.	Auzu milti	3,00	3,00	11,70	0,38	0,21	1,92	0,03	0,03	13,71	1,68	4,80	16,11	0,17	0,12	0,00	0,600	0,330	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,000	0,000	1,161	0,000	0,01	0,01
	Kopā:	129,00		127,02	5,78	3,04	17,94	13,11	98,55	205,81	43,28	16,07	96,91	0,49	0,69	0,03	7,732	4,583	0,04	0,11	0,06	4,46	0,65	20,548	0,107	11,166	0,278	0,33	0,26

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
	Produkti	Bruto	Neto		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PZ-01	Nādeļu zupa ar vistas gaļu																												
1.	Vistas šķiņķi ar kauliem, bez ādas	45,50	24,00	26,40	4,08	0,82	0,00	0,00	20,64	55,44	2,40	5,76	40,32	0,24	0,46	0,00	1,920	3,120	0,02	0,05	0,08	0,00	0,17	4,800	0,120	2,400	0,072	0,25	0,20
2.	Sīpoli	35,00	30,00	8,70	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	0,03	0,02
3.	Kartupeli	37,00	31,00	23,25	0,59	0,03	4,81	0,19	0,31	155,00	1,74	7,44	13,95	0,22	0,09	0,02	0,310	0,186	0,07	0,01	0,04	3,10	0,03	0,186	0,000	7,192	0,000	0,02	0,02
4.	Nūdeles	25,00	25,00	84,75	3,00	0,28	16,60	0,13	0,75	67,50	5,25	8,25	35,00	0,83	0,30	0,03	2,500	1,925	0,02	0,01	0,02	0,00	0,03	0,100	0,000	5,925	0,000	0,08	0,07
5.	Burkāni	29,00	24,00	7,92	0,14	0,05	1,34	1,30	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,10	0,01	0,240	6,000	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	3,936	0,000	0,03	0,03
6.	Olivella, Extra virgin	5,00	5,00	44,20	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	0,03	0,03	
7.	Pētersīļi, svaigi	2,30	2,00	0,54	0,03	0,00	0,02	0,02	0,68	15,40	2,70	0,88	1,40	0,06	0,03	0,00	0,120	0,004	0,00	0,01	0,00	4,00	0,07	9,374	0,000	3,400	0,000	0,01	0,01
8.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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
9.	Pipari, melnie	0,10	0,10	0,00	0,01	0,00	0,06	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
10.	Dārzenu garšvielu maisījums bez sāls un cukura	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
11.	Ūdens	85,00	85,00	0,00	0,00	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
	Kopā:	226,30		195,76	8,21	6,20	24,27	3,06	65,56	411,12	25,98	27,52	108,04	1,56	1,10	0,06	7,890	11,386	0,12	0,09	0,18	10,72	0,97	107,157	0,120	26,903	0,072	0,47	0,37

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PZ-02	Dārzēnu krēmzupa ar lēcām																												
1.	Sarkanās lēcas	41,00	41,00	58,58	4,41	0,23	9,05	0,46	6,96	127,60	9,28	15,08	58,00	1,39	0,58	0,00	0,000	1,160	0,06	0,23	0,06	0,00	0,06	0,99	0,00	2,90	0,00	0,18	0,14
2.	Olivēļa, Extra virgin	3,00	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,06	0,00	0,00	0,02	0,02	
3.	Sīpoli	28,00	24,00	6,96	0,29	0,02	1,15	1,15	0,89	52,80	7,92	2,64	9,60	0,12	0,10	0,00	0,240	0,120	0,01	0,00	0,03	2,45	0,02	0,14	0,00	3,24	0,00	0,02	0,02
4.	Piens, 2,5%	17,00	17,00	9,18	0,54	0,43	0,80	0,80	6,63	27,03	21,42	2,04	17,51	0,00	0,07	0,00	6,732	0,306	0,01	0,02	0,00	1,11	0,01	0,02	0,00	1,05	0,07	0,02	0,01
5.	Burkāni	54,00	43,00	14,19	0,26	0,09	2,41	2,32	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,17	0,02	0,430	10,750	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,85	0,00	7,05	0,00	0,06	0,05
6.	Vistas buljons	70,00	70,00	7,00	0,21	0,56	0,28	0,07	427,56	2,45	5,46	1,61	1,75	0,07	0,07	0,00	0,070	0,070	0,01	0,01	0,01	0,07	0,07	0,00	0,07	1,96	0,07	0,03	0,02
7.	Kartupeļi	62,00	53,00	39,75	1,01	0,05	8,22	0,32	0,53	265,00	2,97	12,72	23,85	0,37	0,16	0,03	0,530	0,318	0,11	0,02	0,06	5,30	0,05	0,32	0,00	12,30	0,00	0,04	0,03
8.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9.	Dārzēnu garšvielu maisījums bez sāls un cukura	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā:	251,20		162,18	6,72	4,38	21,90	5,13	485,66	542,58	52,23	36,55	117,72	2,04	1,15	0,04	10,502	12,725	0,21	0,29	0,18	9,66	0,63	122,38	0,07	28,50	0,14	0,37	0,29

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
	Produkti	Bruto	Neto		olīv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PZ-03	Bietu-pupu zupa																												
1.	Bietes	75,00	60,00	26,40	0,84	0,06	4,80	4,68	10,80	192,00	6,60	9,00	19,20	0,12	0,18	0,00	0,060	6,000	0,02	0,03	0,03	1,80	0,00	0,360	0,000	90,000	0,000	0,04	0,03
2.	Kāposti	16,00	13,00	4,03	0,15	0,01	0,65	0,62	0,68	31,20	4,94	1,30	3,51	0,03	0,02	0,00	0,091	0,100	0,01	0,01	0,02	4,78	0,01	0,715	0,000	10,010	0,000	0,01	0,01
3.	Burkāni	13,00	11,00	3,63	0,06	0,02	0,61	0,59	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,04	0,00	0,110	2,750	0,01	0,01	0,00	0,56	0,05	92,417	0,000	1,804	0,000	0,01	0,01
4.	Kartupeli	37,00	31,00	23,25	0,58	0,03	4,80	0,18	0,31	155,00	1,74	7,44	13,95	0,22	0,09	0,02	0,310	0,186	0,07	0,01	0,04	3,10	0,03	0,186	0,000	7,192	0,000	0,03	0,02
5.	Sarkanās pupiņas, kaltētas	17,00	17,00	48,79	3,76	0,32	6,32	0,75	0,85	294,53	27,44	31,11	76,33	1,04	0,41	0,09	0,102	1,870	0,13	0,03	0,07	0,00	0,02	0,000	0,000	61,880	0,000	0,04	0,03
6.	Tomātu pasta	5,00	5,00	2,90	0,23	0,03	0,40	0,39	10,00	18,13	0,57	0,69	1,88	0,02	0,02	0,01	0,640	0,040	0,00	0,00	0,01	1,65	0,05	0,550	0,000	0,400	0,000	0,02	0,02
7.	Vistas buljons	65,00	65,00	6,50	0,20	0,52	0,26	0,07	397,02	2,28	5,07	1,50	1,63	0,07	0,07	0,00	0,065	0,065	0,01	0,01	0,01	0,07	0,07	0,000	0,065	1,820	0,065	0,03	0,02
8.	Olivella, Extra virgin	4,00	4,00	35,36	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	0,03	0,02
9.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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
10.	Dārzeņu garšvielu maisījums bez sāls un cukura	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
11.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	256,20		150,86	5,81	4,99	17,84	7,27	461,73	744,90	50,35	52,93	121,86	1,55	0,82	0,12	3,88	11,01	0,24	0,09	0,18	11,96	0,70	94,31	0,07	173,11	0,07	0,21	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
01	Kartupeļu-kabaču saņemums ar malto gaļu																												
1.	Kartupeļi	100,00	85,00	63,75	1,62	0,09	13,18	0,51	0,85	425,00	4,76	20,40	38,25	0,60	0,26	0,04	0,850	0,510	0,18	0,03	0,10	8,50	0,08	0,510	0,000	19,720	0,000	0,07	0,05
2.	Kabacis	63,00	42,00	9,24	0,34	0,21	1,26	1,26	1,22	180,01	7,52	11,00	22,51	0,42	0,17	0,02	0,504	0,252	0,05	0,01	0,00	6,80	0,00	1,512	0,000	18,186	0,000	0,08	0,07
3.	Cūkgaļas maltā gaļa*	52,00	50,00	107,50	9,40	7,85	0,00	0,00	31,75	135,00	3,80	9,45	79,00	0,40	1,00	0,05	1,500	8,750	0,45	0,13	0,18	0,00	0,20	5,000	0,200	0,800	0,300	0,38	0,32
4.	Saldais krējums, 10%	12,00	12,00	13,20	0,26	1,20	0,32	0,32	3,90	15,00	10,40	1,00	6,40	0,01	0,04	0,00	1,700	0,260	0,00	0,02	0,00	0,09	0,02	9,920	0,009	1,300	0,030	0,04	0,03
5.	Siers, 45%	18,00	18,00	63,72	3,96	5,33	0,00	0,00	142,20	18,00	187,20	9,00	104,40	0,22	0,72	0,02	3,960	3,600	0,01	0,04	0,01	0,64	0,00	0,029	0,000	3,276	0,324	0,14	0,11
6.	Tomātu pasta	12,00	12,00	6,96	0,54	0,06	0,96	0,94	24,00	43,50	1,36	1,66	4,50	0,05	0,04	0,02	1,536	0,096	0,01	0,01	0,02	3,96	0,12	1,320	0,000	0,960	0,000	0,04	0,03
7.	Kiploki	2,30	2,00	2,16	0,02	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	0,01	0,01
8.	Oliveļa, Extra virgin	3,00	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	0,01	0,02
9.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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
	Kopā:	224,10		293,05	16,13	17,75	16,04	3,06	242,67	828,95	215,54	52,70	258,19	1,72	2,24	0,16	12,604	13,509	0,69	0,22	0,34	20,33	0,78	18,359	0,209	44,322	0,654	0,78	0,64

*Gaļu maltās gaļas izstrādājumiem ieteicams samalti izglītības iestādes ēdināšanas blokā. Ēdienu gatavošanai var iegādāties arī malto gaļu, ja tai ir pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta un tā satur ne vairāk kā 20 % tauku, un tādi maltai gaļai pievienoto sāls daudzumu ieskaita kopējā ēdieniem pievienotā sāls daudzumā.

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPa-02	Vītolie kļāpostu ēdieni																												
1.	Kāposti	70,00	56,00	17,36	0,67	0,06	2,80	2,69	2,91	134,40	21,28	5,60	15,12	0,11	0,08	0,01	0,392	0,430	0,04	0,03	0,09	20,61	0,05	3,080	0,000	43,120	0,000	0,06	0,05
2.	Liellopa maltā gaļa (17% tauku)*	75,00	60,00	102,15	8,60	7,61	0,00	0,00	26,10	112,50	4,05	7,65	63,00	0,81	2,48	0,00	1,350	7,650	0,04	0,05	0,19	0,00	0,23	10,710	0,090	2,250	0,630	0,58	0,46
3.	Tomātu pasta	10,00	10,00	5,80	0,45	0,05	0,80	0,78	20,00	36,25	1,13	1,38	3,75	0,04	0,03	0,02	1,280	0,080	0,01	0,01	0,02	3,30	0,10	1,100	0,000	0,800	0,000	0,03	0,03
4.	Burkāni	16,00	13,00	4,29	0,08	0,03	0,73	0,70	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,05	0,00	0,130	3,250	0,01	0,01	0,00	0,73	0,07	120,853	0,000	2,132	0,000	0,02	0,01
5.	Kiploki	2,30	2,00	2,16	0,02	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	0,01	0,01
6.	Olas	9,00	9,00	12,06	1,13	0,83	0,03	0,03	9,94	11,70	5,13	1,17	18,90	0,15	0,13	0,00	3,807	2,970	0,01	0,03	0,01	0,00	0,17	23,679	0,198	5,247	0,225	0,04	0,03
7.	Skābais krējums, 25%	3,00	3,00	7,56	0,04	0,81	0,09	0,09	1,05	3,45	2,49	0,27	2,01	0,00	0,01	0,00	0,210	0,039	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	6,549	0,006	0,120	0,012	0,02	0,01
8.	Oliveļa, Extra virgin	2,00	2,00	17,68	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,040	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
9.	Milti, kviešu, a/l	4,00	4,00	14,72	0,46	0,06	2,96	0,05	0,04	6,20	0,76	1,16	4,64	0,04	0,03	0,01	0,400	0,400	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,016	0,000	0,720	0,000	0,00	0,00
10.	Ūdens	62,00	62,00	0,00	0,00	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
11.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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
	Kopā:	221,10		183,78	11,45	11,45	7,73	4,37	103,13	384,60	40,38	19,85	117,49	1,27	2,82	0,05	10,123	14,859	0,11	0,14	0,34	24,99	0,89	166,035	0,294	54,469	0,867	0,77	0,61

*Gaļu maltās gaļas izstrādājumiem ieteicams samalti izglītības iestādes ēdināšanas blokā. Ēdienu gatavošanai var iegādāties arī malto gaļu, ja tai ir pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta un tā satur ne vairāk kā 20 % tauku, un tādi maltai gaļai pievienoto sāls daudzumu ieskaita kopējā ēdieniem pievienotā sāls daudzumā.

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPa-03	Titara kļāpostu ar burkāniem																												
1.	Titara maltā gaļā*	55,00	53,00	54,90	11,52	0,90	0,00	0,00	18,02	116,60	5,30	9,01	79,50	0,42	1,38	0,03	3,710	14,787	0,07	0,10	0,27	0,00	0,37	7,897	0,053	0,424	0,530	0,23	0,18
2.	Skābais krējums, 25%	10,00	10,00	25,20	0,13	2,70	0,30	0,30	3,50	11,50	8,30	0,90	6,70	0,01	0,03	0,00	0,21	0,039	0,00	0,02	0,00	0,05	0,05	6,549	0,006	0,120	0,012	0,05	0,04
3.	Sīpoli	23,00	20,00	5,80	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	0,02	0,02
4.	Burkāni	13,00	10,00	3,30	0,06	0,02	0,56	0,54	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,04	0,00	0,100	2,500	0,01	0,01	0,00	0,56	0,05	92,417	0,000	1,640	0,000	0,01	0,01
5.	Dilles, svaigas	1,00	1,00	0,30	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	0,01	0,01
6.	Manna	4,00	4,00	12,84	0,46	0,04	2,54	0,02	0,12	6,00	0,52	0,84	3,80	0,05	0,03	0,00	0,200	0,308	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,016	0,000	1,680	0,000	0,01	0,01
7.	Olas	6,00	6,00	8,04	0,76	0,55	0,02	0,02	6,62	7,80	3,42	0,78	12,60	0,10	0,08	0,00	2,538	1,980	0,01	0,02	0,01	0,00	0,11	15,786	0,132	3,498	0,150	0,02	0,02
8.	Kiploki	1,10	1,00	1,08	0,02	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	0,00	0,00
9.	Oliveļa, Extra virgin	8,00	8,00	70,72	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	0,00	0,95	0,160	0,000	0,000	0,000	0,05	0,04
10.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,50	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
11.	Garšvielu maisījums gaļai bez sāls un cukura	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	113,20		182,18	12,70	12,25	4,55	1,87	72,36	267,18	31,58	16,82	119,80	0,86	1,66	0,03	9,52	19,76	0,10	0,15	0,32	3,67	1,58	126,70	0,191	10,462	0,692	0,40	0,33

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPa-04	Cepškrānīšī cepta menca paneļjumā																												
1.	Olivella, Extra virgin	4,00	4,00	35,36	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	0,03	0,02	
2.	Milti, kviešu, a/l	6,00	6,00	22,08	0,70	0,10	4,44	0,07	0,06	9,30	1,14	1,74	6,96	0,05	0,05	0,01	0,600	0,600	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,024	0,000	1,080	0,000	0,00	0,00
3.	Rīvmaze, rudzu	18,00	18,00	65,34	1,78	0,27	12,94	2,68	145,08	3,60	23,22	9,00	32,04	0,84	0,18	0,05	0,000	3,600	0,05	0,05	0,02	0,00	0,05	0,000	0,000	0,162	0,000	0,07	0,06
4.	Mencas fileja, atvēsināta	110,00	99,00	76,23	12,97	0,79	0,00	0,00	57,42	336,60	27,72	20,79	158,40	0,20	0,50	0,00	118,107	30,393	0,05	0,05	0,25	0,00	0,99	1,881	6,930	12,573	0,990	1,09	0,86
5.	Olas	12,00	12,00	16,08	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	31,572	0,264	6,996	0,300	0,05	0,04
6.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,00	0,00	0,00
	Kopā:	139,10		215,09	16,96	6,26	17,42	2,79	254,56	365,14	59,07	33,12	222,67	1,29	0,89	0,07	126,283	38,554	0,12	0,15	0,29	0,00	1,77	33,557	7,194	20,811	1,290	1,24	0,98

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
PPa-05	Pildīts kabacis ar sēnēm un jogurta mērci																												
1.	Kabacis	210,00	141,00	31,02	1,13	0,71	4,23	4,23	4,09	604,33	25,24	36,94	75,58	1,41	0,56	0,07	1,692	0,846	0,155	0,028	0,000	22,842	0,000	5,076	0,000	61,053	0,000	0,28	0,22
2.	Siers, 45%	15,00	15,00	53,10	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,300	3,000	0,005	0,030	0,009	0,530	0,000	0,024	0,000	2,730	0,270	0,12	0,09
3.	Šampinjoni	58,00	52,00	7,80	1,09	0,10	0,16	0,05	1,66	189,28	0,99	5,20	50,96	0,21	0,26	0,00	0,520	5,720	0,052	0,218	0,094	0,676	0,000	0,000	0,104	18,200	0,000	0,11	0,09
4.	Kāposti	48,00	38,00	11,78	0,46	0,04	1,90	1,82	1,98	91,20	14,44	3,80	10,26	0,08	0,06	0,01	0,266	0,291	0,027	0,019	0,059	13,984	0,034	2,090	0,000	29,260	0,000	0,04	0,03
5.	Olivēļa, Extra virgin	5,00	5,00	44,20	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,595	0,080	0,000	0,000	0,000	0,03	0,03
6.	Jūras sāls, iodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
7.	Malti melnie pipari	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8.	Dilles, svaigas	2,30	2,00	0,60	0,07	0,02	0,02	0,02	0,52	14,76	4,16	1,10	1,32	0,13	0,02	0,00	0,078	0,054	0,001	0,006	0,006	1,700	0,032	7,498	0,000	0,720	0,000	0,01	0,01
9.	Bezpiedevu jogurts, 2,5%	25,00	25,00	15,00	0,93	0,73	1,10	0,60	10,63	38,75	30,50	2,75	22,50	0,03	0,10	0,00	3,000	0,625	0,008	0,045	0,045	0,250	0,025	5,550	0,025	0,003	0,000	0,05	0,04
	Kopā:	278,20		163,50	6,98	11,03	7,40	6,72	176,13	953,35	231,48	57,33	247,69	2,03	1,60	0,10	11,356	10,537	0,247	0,347	0,213	39,982	0,686	20,318	0,129	111,966	0,270	0,66	0,52