

Pirmskolas izglītības iestādes ēdienreīžu ēdienkaršu uzturvērtības aprēķini izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi

RUDENS – PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porecijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR-01	Kukurūzas biežputra ar banāniem	260,00	8,24	3,37	55,12	106,32	350,27	156,66	51,73	192,35	2,24	0,15	0,14	0,22	3,52	0,12	0,05	283,74	0,23
A-01	Svaigs bumbieris	100,00	0,50	0,30	12,40	2,10	126,00	10,00	12,00	15,00	0,30	0,02	0,02	0,04	4,60	0,00	0,43	54,90	0,10
DZ-01	Kumelišu tēja	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	0,03
	Kopā:	510,00	8,74	3,67	67,52	108,42	476,27	166,66	63,73	207,35	2,54	0,16	0,16	0,26	8,12	0,12	0,48	338,64	0,36

Pusdienas

PZ-01	Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa	180,00	2,64	4,18	14,37	145,88	490,04	57,67	20,76	70,82	1,32	0,78	0,11	0,08	45,93	0,00	0,00	107,04	0,21
PP-01	Kartupeļu, ziedkāpostu, burkānu un kāļu sautējums ar cūkgaļas šķiņķi	300,00	15,53	15,38	24,52	117,09	1047,49	83,13	235,86	236,97	3,50	1,88	0,76	0,28	80,90	0,00	0,00	308,64	0,56
D-01	Svaigi tomāti	50,00	0,55	0,10	1,91	20,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,20	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	10,77	0,03
M-01	Kliju maize	20,00	1,66	0,52	9,72	86,20	42,00	7,00	12,40	31,20	0,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	50,80	0,01
DZ-02	Dzeramais ūdens ar cidonijām	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	0,01
	Kopā:	700,00	20,37	20,18	50,51	369,17	1724,53	154,80	279,02	351,99	5,90	2,86	0,94	0,40	139,33	0,00	0,00	477,25	0,82

Launags

L-01	Ābolu pankūkas no pilngraudu miltiem	80,00	6,54	4,84	31,77	48,46	417,16	78,24	47,63	219,22	2,99	0,05	0,22	0,19	4,22	0,00	2,82	110,99	0,13
IE-01	Ābolu-brūkleņu ievārījums	10,00	0,00	0,00	3,77	0,00	0,00	1,65	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,09	0,02
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā:	240,00	10,77	8,59	42,63	160,96	745,66	349,89	79,13	423,52	3,13	0,09	0,31	0,53	7,14	0,00	2,82	205,13	0,45

Kopā:	1450,00	39,88	32,43	160,66	638,56	2946,46	671,34	421,88	982,86	11,56	3,11	1,42	1,19	154,58	0,12	3,30	1021,03	1,64
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------------	-------------

RUDENS – OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR-02	Omlētes mafini ar spinātiem	110,00	5,69	9,91	3,24	135,96	782,00	121,80	60,00	147,50	1,80	0,46	0,05	0,95	17,15	0,00	0,00	131,56	0,31
M-02	Graudu maize ar sviestu un sieru	53,00	7,83	10,38	12,93	292,75	86,69	227,53	10,01	175,56	0,84	0,05	0,08	0,09	0,71	0,00	0,00	177,62	0,24
D-02	Ķirštomātiņi ar rukolas lapiņām	75,00	0,78	0,12	2,28	75,90	182,10	8,61	12,00	15,60	8,69	0,24	0,04	0,02	8,27	0,00	0,00	17,94	0,19
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā:	388,00	18,53	24,16	25,54	617,11	1379,29	627,94	113,51	541,16	11,46	0,79	0,26	1,40	29,04	0,00	0,00	406,17	1,04

Pusdienas

PP-02	Vārīti griķi	125,00	5,08	1,50	25,57	40,98	280,66	14,77	147,71	220,09	4,94	0,00	0,32	0,15	0,00	0,00	0,00	136,11	0,08
PP-03	Liellopu gaļas Boloņas mērce ar puraviem	150,00	8,67	36,58	4,30	181,31	360,00	40,17	33,08	145,11	2,08	1,50	0,10	0,14	6,65	0,00	0,00	134,30	0,49
S-01	Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu	90,00	1,11	5,14	4,70	47,50	246,08	64,16	10,33	33,20	0,63	0,29	0,04	0,05	32,72	0,00	0,00	69,94	0,18
DS-01	Biezpiena masa ar smiltsērķšķu biezeni	50/45	6,33	1,08	18,39	20,62	73,16	153,44	8,40	60,63	0,21	0,06	0,02	0,09	24,44	0,00	0,00	105,39	0,24
DZ-04	Ābolu dzēriens	150,00	0,10	0,09	7,15	3,92	53,56	3,52	1,08	1,32	0,26	0,00	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	30,73	0,05
	Kopā:	610,00	21,29	44,39	60,11	294,32	1013,46	276,06	200,60	460,36	8,12	1,85	0,48	0,43	65,79	0,00	0,00	476,46	1,04

Launags

L-02	Dārzeņu krēmzupa	130,00	2,37	5,55	10,54	137,03	512,98	45,88	22,19	87,25	1,22	1,09	0,16	0,11	18,97	0,00	0,00	103,89	0,15
M-03	Rudzu maize	20,00	1,21	0,24	8,17	80,80	48,40	5,80	8,40	26,00	0,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	39,76	0,05
A-02	Svaigs ābols	100,00	0,50	0,90	11,58	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,60	0,01	0,02	0,02	18,53	0,00	0,00	57,60	0,06
DZ-05	Karkadē tēja	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	0,02
	Kopā:	400,00	4,08	6,69	30,29	249,03	894,98	70,88	41,39	126,45	4,54	1,10	0,21	0,14	37,50	0,00	0,00	201,25	0,28

Kopā:	1398,00	43,90	75,24	115,94	1160,46	3287,73	974,88	355,50	1127,97	24,11	3,75	0,95	1,97	132,33	0,00	0,00	1083,88	2,36
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------------	-------------

RUDENS – TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR-03	Rudzu pilngraudu mafins ar rozīnēm	80,00	5,03	9,99	33,54	25,40	244,67	45,86	26,82	109,45	1,62	0,07	0,13	0,11	0,28	0,00	0,00	238,96	0,22
A-03	Nektarīni, sviagi, bez kauliņiem	80,00	0,88	0,24	8,80	0,00	160,80	0,00	7,20	0,00	0,24	2,65	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	35,20	0,09
DZ-06	Kefīrs 2,5%	150,00	4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,14
	Kopā:	310,00	10,11	13,98	48,49	100,40	624,47	225,86	34,02	251,95	2,01	2,73	0,18	0,36	4,60	0,00	0,00	349,31	0,45

Pusdienas

PZ-02	Ķirbju biežzups ar kļiņu maizes grauzdīņiem	140/15	2,75	3,39	16,06	300,51	533,74	123,51	42,24	142,67	1,96	1,17	0,12	0,15	6,27	0,00	0,00	88,57	0,14
PP-04	Vistas gaļas bumbiņas apceptas un sautētas burkānu-krējuma mērcē	210,00	13,21	14,82	14,88	241,30	361,30	45,72	34,06	198,45	2,45	0,91	0,22	0,29	2,07	0,00	0,00	222,62	0,44
PP-05	Zirņu-kartupeļu biezenis	120,00	3,23	5,01	12,95	139,42	639,06	64,97	42,87	785,78	3,54	0,04	1,12	0,11	14,04	0,00	0,00	118,92	0,13
S-02	Rīvēti biešu salāti ar āboliem	70,00	1,33	1,17	8,26	109,00	256,86	35,97	18,18	38,07	1,33	0,01	0,02	0,04	9,50	0,00	0,00	49,06	0,09
DZ-07	Piparmētru tēja ar citronu	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	0,04
	Kopā:	690,00	20,53	24,40	52,15	790,22	1790,97	270,18	137,35	1164,96	9,28	2,12	1,47	0,60	31,88	0,00	0,00	479,18	0,84

Launags

L-03	Biezpiena-burkānu suflē	115,00	9,18	2,54	6,93	152,24	791,41	387,22	65,38	185,83	2,55	2,82	0,03	0,56	7,34	0,00	0,00	107,41	0,31
DZ-08	Kakao dzēriens	150,00	2,62	2,13	8,71	25,50	207,45	62,75	16,55	77,75	0,77	0,01	0,03	0,09	0,65	0,00	0,00	89,20	0,12
	Kopā:	265,00	11,80	4,67	15,64	177,74	998,86	449,97	81,93	263,58	3,32	2,83	0,06	0,65	7,99	0,00	0,00	196,61	0,43

Kopā:	1265,00	42,44	43,05	116,28	1068,36	3414,30	946,02	253,30	1680,49	14,60	7,68	1,71	1,61	44,47	0,00	0,00	1025,10	1,72
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

RUDENS – CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR-04	Bezpiedevu jogurts ar blenderētām saldētām zemenēm un grauzdētām auzu pārslām	100/70/17	7,25	7,78	19,46	61,28	317,57	149,93	34,52	158,91	1,85	0,03	0,13	0,37	30,94	0,00	0,00	176,13	0,50
M-04	Graudu maize ar krēmsieru	60,00	5,36	7,76	17,67	109,60	154,67	68,60	6,67	88,43	0,41	0,00	0,06	0,06	0,20	0,00	0,00	165,20	0,16
D-03	Svaigs gurķis	50,00	0,40	0,05	1,30	3,00	70,00	11,50	7,00	21,00	0,30	0,01	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	7,05	0,09
DZ-01	Kumelīšu tēja	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	0,03
	Kopā:	425,00	13,01	15,59	38,43	173,88	542,24	230,03	48,18	268,35	2,57	0,04	0,20	0,46	36,14	0,00	0,00	348,38	0,78

Pusdienas

PP-06	Cepta heka fileja kokosriekstu skaidiņās	100,00	11,33	8,61	0,60	210,25	743,41	16,73	7,40	266,28	0,66	0,00	0,08	0,36	0,00	0,00	0,00	128,42	0,42
PP-07	Kartupeļu-burkānu-kāļu biezenis	110,00	1,71	2,18	10,35	187,51	442,51	96,06	19,78	102,84	2,33	2,48	0,23	0,14	20,65	0,00	0,00	63,39	0,10
S-03	Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50,00	0,91	2,58	3,67	78,13	196,07	50,89	21,20	36,21	1,20	1,70	0,04	0,05	4,78	0,00	0,00	41,88	0,06
M-03	Rudzu maize	20,00	1,21	0,24	8,17	80,80	48,40	5,80	8,40	26,00	0,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	39,76	0,05
DS-02	Banānu, auzu pārslu un šokolādes kūksiņš	65,00	3,97	5,28	23,12	108,42	550,05	107,34	90,24	262,20	2,57	0,20	0,26	0,47	4,93	0,00	0,00	127,84	0,11
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā:	495,00	23,36	22,63	53,01	777,61	2308,94	546,82	178,51	896,03	7,62	4,42	0,72	1,36	33,28	0,00	0,00	480,34	1,03

Launags

M-05	Pilngraudu maizes grauzdiņi ar humosu	60,00	5,61	7,29	19,22	238,08	117,33	26,00	0,00	79,66	1,11	0,09	0,09	3,04	3,07	0,00	0,00	162,43	0,16
D-04	Dārzenų plate – svaigs gurķis, ķirštomātiņi, ziedkāposti, blanšēti brokoļi	110,00	1,96	0,24	3,65	21,08	289,23	41,88	17,08	55,73	1,21	0,32	0,08	0,09	56,31	0,00	0,00	23,91	0,21
DZ-10	Zāļu tēja	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	0,02
	Kopā:	320,00	7,57	7,53	22,87	259,17	406,56	67,88	17,08	135,39	2,32	0,41	0,17	3,13	59,38	0,00	0,00	186,34	0,39

Kopā:	1240,00	43,95	45,74	114,31	1210,65	3257,74	844,72	243,77	1299,77	12,50	4,88	1,10	4,95	128,80	0,00	0,00	1015,06	2,19
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------------	-------------

RUDENS – PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR-05	Rīsu sacepums ar mellenēm	165,00	7,04	5,58	43,41	255,40	203,42	130,44	35,24	158,75	2,00	0,04	0,04	0,17	3,52	0,00	0,00	250,00	0,29
A-04	Melone, mizota, bez sēklām	50,00	0,30	0,00	4,55	16,00	59,00	8,00	6,50	6,00	0,50	0,07	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	19,40	0,12
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā:	350,00	11,57	9,33	55,05	383,90	590,92	408,44	73,24	367,25	2,63	0,15	0,15	0,53	16,44	0,00	0,00	348,45	0,71

Pusdienas

PZ-03	Vistas buljons ar lēcām un burkāniem	155,00	12,73	8,30	15,34	152,62	350,30	27,60	36,75	172,70	2,81	2,70	1,20	1,00	1,74	0,00	0,00	170,61	0,17
PP-08	Tomātos sautēta vistas fileja	110,00	10,28	8,34	2,31	82,52	302,43	12,71	23,76	115,43	1,23	0,11	0,07	0,05	0,10	0,00	0,00	126,21	0,32
PP-09	Vārīti kus-kus putraini	100,00	1,52	0,08	9,20	75,56	23,20	3,20	3,20	13,80	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,60	0,15
S-04	Rīvētu kolrābju salāti ar eļļu	70,00	1,33	2,06	2,59	59,18	266,00	47,60	0,00	34,79	0,63	0,14	0,04	0,04	44,31	0,00	0,00	34,71	0,07
DZ-11	Plūmju-ābolu dzēriens	150,00	0,38	0,18	11,71	12,44	141,59	10,84	5,31	9,64	0,70	0,11	0,03	0,02	7,54	0,00	0,00	52,72	0,12
	Kopā:	585,00	26,23	18,95	41,15	382,32	1083,52	101,95	69,02	346,36	5,52	3,06	1,33	1,11	53,69	0,00	0,00	473,85	0,82

Launags

L-04	Burkānu plācenīši	100,00	5,92	6,35	24,48	140,56	621,80	84,50	54,50	101,10	1,98	1,90	0,06	0,55	6,70	0,00	0,00	184,75	0,16
P-01	Skābs krējums 20%	5,00	0,13	0,98	0,16	4,25	10	8,6	0,7	7	0,03	0,01	0,002	0,01	0,04	0	0	10,04	0,01
DZ-04	Piparmētru tēja ar citronu	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	0,04
	Kopā:	255,00	6,05	7,33	24,64	144,81	631,80	93,10	55,20	108,10	2,01	1,91	0,06	0,56	6,74	0,00	0,00	194,79	0,21

Kopā:	1190,00	43,86	35,61	120,84	911,03	2306,24	603,49	197,46	821,71	10,16	5,12	1,55	2,20	76,87	0,00	0,00	1017,09	1,74
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

ZIEMA – PIRMDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaks. EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR-06	Prosas putrainu biezputra ar pienu un kanēli	210,00	8,44	3,75	36,50	50,99	254,55	117,00	13,65	319,63	6,79	0,02	0,36	0,97	1,27	0,00	0,02	215,13	0,23
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
A-05	Mandarīni, svaigi	120,00	0,96	0,36	9,72	14,40	186,00	42,00	13,20	20,40	0,12	0,02	0,07	0,04	45,60	0,00	0,00	45,96	0,07
	Kopā:	480,00	13,63	7,86	53,31	177,89	769,05	429,00	58,35	542,53	7,04	0,09	0,52	1,35	49,79	0,00	0,02	340,14	0,60

Pusdienas

PZ-04	Sarkano biešu zupa ar skābo krējumu 20%	170/5	2,88	4,09	15,78	168,78	590,82	64,64	37,47	84,09	2,21	1,73	0,11	0,10	32,65	0,00	0,00	123,96	0,19
M-06	Sēklu maize	20,00	2,20	1,42	8,60	89,60	44,00	12,60	0,00	39,10	0,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,04
PP-10	Vistas gaļa ar speltas kviešu grūbām, zaļumu pesto un burkāniem	185,00	10,20	4,53	32,31	264,11	433,01	55,83	62,01	322,18	3,08	1,71	0,15	0,12	6,95	0,00	0,00	238,80	0,41
Š-05	Sārtie kāpostu salāti	90,00	1,27	1,14	5,95	92,63	333,35	54,15	33,82	41,75	1,82	1,72	0,05	0,12	20,29	0,00	0,00	50,87	0,14
DZ-12	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	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	0,01
	Kopā:	600,00	16,55	11,18	62,64	615,11	1401,17	187,22	133,30	487,12	7,52	5,16	0,36	0,37	59,88	0,00	0,00	471,23	0,79

Lauņags

L-05	Rīvētu ziedkāpostu-siera sacepums	150,00	13,77	18,30	2,78	119,16	728,30	787,50	71,10	129,30	2,36	0,00	0,10	0,89	64,00	0,00	0,00	207,75	0,36
DZ-11	Karkadē tēja	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	0,02
	Kopā:	300,00	13,77	18,30	2,78	119,16	728,30	787,50	71,10	129,30	2,36	0,00	0,10	0,89	64,00	0,00	0,00	207,75	0,38

Kopā:	1380,00	43,95	37,34	118,73	912,16	2898,52	1403,72	262,75	1158,95	16,92	5,25	0,98	2,61	173,67	0,00	0,02	1019,12	1,77
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------------	-------------

ZIEMA – OTRDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR-07	Pilngraudu auzu pārslu biežputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem	225,00	10,42	10,94	53,96	61,57	430,64	128,12	134,97	320,52	3,31	0,01	0,39	0,18	0,89	0,00	0,00	355,02	0,22
DZ-10	Zāļu tēja	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	0,02
	Kopā:	375,00	10,42	10,94	53,96	61,57	430,64	128,12	134,97	320,52	3,31	0,01	0,39	0,18	0,89	0,00	0,00	355,02	0,24

Pusdienas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
PP-11	Mencas filejas saņemums ar sviesta pupiņām un brokoļiem	275,00	14,84	11,14	6,20	598,53	888,85	339,57	59,76	363,07	3,10	0,90	6,51	0,51	119,07	0,00	0,00	200,36	0,94
S-06	Balto redisu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%	85,00	1,02	1,50	4,23	81,91	295,35	45,86	20,00	37,47	1,87	1,56	0,05	0,06	19,54	0,00	0,00	60,85	0,08
DS-03	Cepti āboli, pildīti ar biezpienu un karameli mērci	110/30/7	4,03	1,63	21,57	59,00	433,26	252,71	21,99	82,04	2,97	0,01	0,04	0,11	20,54	0,00	0,00	121,61	0,17
A-06	Banāns, svaigs	100,00	1,50	0,10	21,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,40	0,04	0,05	10,00	0,00	0,00	90,90	0,09
DZ-13	Dzeramais ūdens ar dzērvenēm	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	0,01
	Kopā:	745,00	21,40	14,37	53,00	770,44	1965,45	646,14	143,75	510,58	8,53	2,87	6,63	0,73	169,15	0,00	0,00	473,72	1,29

Launags

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
L-06	Cukini plācenīši ar jogurta-zaļumu mērci	105,00	4,43	5,19	13,53	181,03	865,20	138,30	35,50	169,30	1,78	1,08	0,10	0,42	16,42	0,00	0,00	134,09	0,14
DZ-14	Kefīrs ar zaļumiem	153,00	4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,16
	Kopā:	258,00	8,63	8,94	19,68	256,03	1084,20	318,30	35,50	311,80	1,93	1,08	0,15	0,67	16,42	0,00	0,00	209,24	0,30

Kopā:	1378,00	40,44	34,26	126,64	1088,04	3480,29	1092,56	314,22	1142,90	13,77	3,97	7,17	1,58	186,46	0,00	0,00	1037,98	1,84
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-------------	----------------	-------------

ZIEMA – TREŠDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaks, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR-08	Briedinātu miežu putrainu putra ar žāvētām aprikozēm	180,00	9,88	2,34	37,56	74,35	350,05	109,80	33,44	178,93	0,90	0,27	0,12	0,13	1,08	0,00	0,00	210,72	0,30
A-02	Svaigs ābols	100,00	0,50	0,90	11,58	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,60	0,01	0,02	0,02	18,53	0,00	0,00	57,60	0,06
DZ-08	Kakao dzēriens	150,00	2,62	2,13	8,71	25,50	207,45	62,75	16,55	77,75	0,77	0,01	0,03	0,09	0,65	0,00	0,00	89,20	0,12
	Kopā:	250,00	13,00	5,37	57,85	131,05	891,10	191,75	60,79	269,88	4,27	0,29	0,17	0,24	20,26	0,00	0,00	357,52	0,48

Pusdienas

PZ-05	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20%	150/5	3,64	7,27	9,28	145,50	297,50	20,89	13,49	64,58	0,85	0,61	0,05	0,26	7,20	0,00	0,00	118,50	0,14
PP-12	Gaļas plācenīši ar burkāniem un fetas sieru	70,00	7,29	11,88	4,99	179,20	386,20	50,12	34,48	132,14	1,43	0,70	0,45	0,41	3,40	0,00	0,00	163,65	0,25
PP-13	Kartupeļu biezenis	120,00	3,14	2,91	23,57	167,06	419,72	25,54	2,39	61,20	0,37	0,01	3,83	0,08	15,00	0,00	0,00	120,84	0,16
S-07	Ķirbju-burkānu salāti ar sezama sēklām	60,00	0,98	2,80	3,01	64,01	294,87	37,74	15,20	40,90	1,29	1,58	0,05	0,06	7,70	0,00	0,00	50,78	0,09
DZ-15	Dzērveņu morss	150,00	0,06	0,00	5,48	1,56	15,47	1,82	1,04	1,43	0,08	0,00	0,00	0,00	1,95	0,00	0,00	22,20	0,03
	Kopā:	555,00	15,11	24,85	46,33	557,33	1413,76	136,11	66,60	300,25	4,01	2,90	4,38	0,81	35,25	0,00	0,00	475,97	0,66

Launags

L-07	Auna zirņu-burkānu bumbiņas, ceptas krāsni	130,00	6,12	4,87	23,74	138,61	382,86	41,64	66,05	111,64	3,12	1,83	0,16	0,10	9,11	0,00	0,00	172,05	0,17
P-01	Skābs krējums 20%	5,00	0,13	0,98	0,16	4,25	10,00	8,60	0,70	7,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	10,04	0,01
D-03	Svaigs gurķis	50,00	0,40	0,05	1,30	3,00	70,00	11,50	7,00	21,00	0,30	0,01	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	7,05	0,09
DZ-10	Zāļu tēja	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	0,02
	Kopā:	335,00	6,65	5,90	25,20	145,86	462,86	61,74	73,75	139,64	3,45	1,85	0,17	0,13	14,15	0,00	0,00	189,14	0,29

Kopā:	805,00	34,75	36,11	129,38	834,24	2767,71	389,60	201,15	709,77	11,73	5,05	4,72	1,18	69,65	0,00	0,00	1022,63	1,43
--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------

ZIEMA – CETURTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
	Brokastis		olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
	Ēdiena nosaukums																		
BR-09	Aprikožu-mandeļu granola	70,00	7,66	10,25	33,78	11,35	342,22	72,80	76,19	175,14	1,64	0,24	0,16	0,13	0,03	0,00	0,00	254,83	0,16
DZ-03	Piens 2,5%	170,00	4,79	4,25	8,04	127,50	372,30	306,00	35,70	229,50	0,15	0,05	0,10	0,39	3,31	0,00	0,00	89,59	0,34
	Kopā:	240,00	12,45	14,50	41,82	138,85	714,52	378,80	111,89	404,64	1,79	0,29	0,26	0,51	3,34	0,00	0,00	344,42	0,50

Pusdienas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
PP-14	Krāsni cepti dārzeņi ar liellopu gaļu	360,00	15,64	16,77	29,35	370,64	1321,64	476,84	51,45	305,44	4,48	3,46	0,30	0,37	89,35	0,00	0,00	343,71	0,71
S-08	Rivētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku	65,00	0,74	2,06	2,62	89,09	230,72	41,83	26,41	28,83	1,12	2,07	0,05	0,07	5,74	0,00	0,00	33,10	0,07
DS-04	Bezpiedevu jogurts ar augļu asorti (saldētas mellenes, svaigi āboli un bumbieri)	175,00	4,45	3,82	12,33	76,26	432,70	154,70	13,75	118,43	4,83	0,02	0,05	0,23	16,87	0,00	0,00	100,82	0,36
DZ-15	Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu	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	0,02
	Kopā:	750,00	20,84	22,64	44,31	535,98	1985,07	673,37	91,61	452,70	10,44	5,55	0,40	0,67	111,96	0,00	0,00	477,63	1,17

Launags

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
L-08	Rudzu maizes sendvičs ar biezpienu un tomātiem	95,00	6,94	3,64	17,25	225,32	179,80	225,60	37,30	128,10	1,67	0,05	0,09	0,13	12,71	0,00	0,00	134,79	0,29
A-07	Svaiga hurma	100,00	0,60	0,30	16,00	4,00	170,00	8,00	0,00	25,00	0,40	0,00	0,02	0,03	16,00	0,00	0,00	70,10	0,03
DZ-01	Kumelīšu tēja	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	0,03
	Kopā:	345,00	7,54	3,94	33,25	229,32	349,80	233,60	37,30	153,10	2,07	0,05	0,11	0,16	28,71	0,00	0,00	204,89	0,35

Kopā:
1335,00
40,83
41,08
119,37
904,15
3049,39
1285,77
240,80
1010,44
14,30
5,89
0,77
1,33
144,00
0,00
0,00
1026,94
2,01

ZIEMA – PIEKTDIENA

Rec. Nr.	Ēdienreize	Porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
	Brokastis		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E		
	Ēdiena nosaukums																		
BR-10	Pilngraudu miltu-ķirbju plācenīši	120,00	5,51	10,17	22,02	74,12	1013,63	68,51	58,31	194,08	2,77	0,84	0,15	1,16	10,66	0,00	0,00	181,34	0,22
BR-11	Ievārījums	15,00	0,00	0,00	5,66	4,80	11,55	1,65	0,90	1,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	22,64	0,02
A-02	Svaigs ābols	100,00	0,50	0,90	11,58	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,60	0,01	0,02	0,02	18,53	0,00	0,00	57,60	0,06
DZ-03	Piens 2,5%	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā:	385,00	10,24	14,82	46,35	222,62	1687,28	359,36	101,51	411,58	5,58	0,90	0,26	1,52	33,43	0,00	0,00	340,63	0,60

Pusdienas

PZ-06	Pupiņu zupa ar skābo krējumu 20%	130/5	7,59	5,35	19,84	697,16	711,40	36,09	40,58	94,46	1,80	1,45	0,12	0,09	12,81	0,00	0,00	159,72	0,09
PP-15	Pilngraudu makaronu sacepums ar malto gaļu, sieru un burkāniem	200,00	10,89	15,29	24,11	224,74	423,93	206,40	61,66	236,50	2,37	2,08	0,57	0,45	5,70	0,00	0,00	278,93	0,40
S-09	Biešu salāti ar ķimenēm un ķiploku	50,00	0,75	2,04	4,55	43,00	144,00	18,50	11,00	21,50	0,70	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	0,00	39,56	0,04
DZ-06	Karkadē tēja	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	0,02
	Kopā:	385,00	19,23	22,68	48,51	964,90	1279,34	260,99	113,23	352,47	4,87	3,53	0,70	0,56	23,50	0,00	0,00	478,21	0,55

Launags

L-09	Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem, svaigu gurķi, ķirštomātiņiem un turku jogurta mērci	157,00	11,47	8,76	5,04	115,50	313,32	111,90	23,50	207,73	2,03	3,26	0,11	0,33	7,88	0,00	0,00	150,18	0,32
M-07	Graudu maize	20,00	2,20	1,42	8,60	90,30	44,00	12,80	0,00	39,05	0,40	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,03
DZ-17	Augļu tēja	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	0,02
	Kopā:	327,00	13,67	10,18	13,64	205,80	357,32	124,70	23,50	246,78	2,43	3,26	0,12	0,36	7,88	0,00	0,00	207,78	0,37

Kopā:	1097,00	43,14	47,68	108,50	1393,33	3323,93	745,04	238,24	1010,83	12,88	7,69	1,07	2,44	64,82	0,00	0,00	1026,61	1,52
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	----------------	-------------