

**Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

RUDENS – PIRMDIENA																													
Rec. Nr.	Ēdienreize	Kompleksās pusdienas	1 porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folskābe			B <sub>12</sub>
PZ-04	Ziedkāpostu zupa	220,00	1,96	4,25	3,56	3,41	0,30	48,11	430,82	31,25	21,80	87,21	0,78	0,38	0,03	3,530	6,141	0,12	0,05	0,09	32,98	0,68	195,540	0,000	44,465	0,000	65,46	0,19	
M-01	Rupjmaize	30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	1,19	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	0,08	
PPa-01	Maltās gaļas bumbiņas ar dārzeņiem	120,00	14,46	16,53	5,80	2,18	0,48	143,69	388,00	29,78	28,20	200,63	1,35	0,41	0,09	9,405	6,171	0,33	0,23	0,14	40,99	0,95	69,430	0,580	29,750	0,330	230,40	0,53	
P-01	Tomātu mērce	23,00	0,24	0,05	1,03	0,87	0,09	44,87	59,14	2,84	2,30	12,07	0,08	0,02	0,01	2,601	0,043	0,01	0,01	0,04	11,68	0,22	12,240	0,000	3,059	0,000	6,63	0,05	
PPi-01	Vārīti brūnie rīsi	100,00	2,10	0,70	21,50	0,10	1,79	41,26	73,54	5,25	30,13	75,97	0,20	0,50	0,00	3,300	4,101	0,06	0,01	0,00	0,00	0,10	0,000	0,000	4,800	0,000	104,00	0,03	
S-01	Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurīzu	100,00	1,35	0,51	5,03	3,76	0,42	44,38	189,42	4,41	13,97	36,24	0,23	0,22	0,03	3,106	0,339	0,06	0,03	0,10	8,00	0,32	1,797	0,000	12,946	0,000	34,40	0,08	
DZ-02	Kefīrs 2,5%	200,00	6,00	4,00	9,00	9,00	0,75	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	0,19	
Kopā:			793,00	27,75	26,31	60,22	20,69	5,02	580,40	1520,22	326,43	112,60	661,43	3,83	2,78	0,25	47,142	29,143	0,69	0,73	0,44	93,65	2,62	279,007	0,660	122,620	1,130	606,79	1,15

35%

RUDENS – OTRDIENA																													
Rec. Nr.	Ēdienreize	Kompleksās pusdienas	1 porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folskābe			B <sub>12</sub>
PZ-03	Biešu zupa	250,00	2,56	0,80	16,09	7,28	1,34	382,08	530,13	31,46	27,89	83,72	0,78	2,24	0,14	2,197	4,689	0,12	0,06	0,12	20,41	0,27	0,916	0,000	79,796	0,000	90,06	0,31	
M-02	Kliju maize	30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	1,25	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02	
PPa-04	Vistas aknas ar āboliem krējuma mērcē	130,00	14,18	12,93	5,95	3,47	0,50	139,91	344,23	35,26	20,94	316,37	6,07	3,36	4,19	6,433	36,259	0,16	1,75	0,70	16,47	0,43	6879,457	0,164	820,626	14,720	200,84	0,34	
PPi-05	Sviesta pupiņas ar ķiplokiem	80,00	1,73	4,23	3,99	2,49	0,33	40,33	261,54	38,66	17,66	33,55	0,54	0,31	0,13	3,352	2,046	0,07	0,04	0,09	10,52	0,55	11,705	0,000	44,740	0,000	64,94	0,24	
PPi-08	Krāsnī cepti kartupeļi ar brokoļiem	120,00	2,84	4,28	11,20	1,00	0,93	44,56	350,04	10,43	22,03	44,07	0,66	0,44	0,07	3,540	4,401	0,14	0,03	0,12	6,50	0,63	0,235	0,000	42,680	0,000	100,56	0,19	
S-03	Burkānu salāti ar sezama sēklīšiem	100,00	1,54	5,57	5,26	5,26	0,44	24,76	394,26	29,88	30,98	73,78	0,76	0,68	0,10	0,930	26,630	0,11	0,06	0,06	4,00	0,73	0,736	0,000	19,132	0,000	83,41	0,09	
DZ-03	Ūdens ar citroniem	205,00	0,02	0,01	0,07	0,07	0,01	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,00	2,55	0,01	0,002	0,000	0,550	0,000	1,65	0,01	
Kopā:			915,00	25,44	28,56	57,55	19,87	4,79	780,89	1935,59	169,23	132,36	594,49	9,74	7,37	4,69	16,502	82,234	0,72	2,02	1,13	60,44	2,78	6893,051	0,164	1028,224	14,720	618,56	1,19

35%

RUDENS – TREŠDIENA																													
Rec. Nr.	Ēdienreize	Kompleksās pusdienas	1 porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folskābe			B <sub>12</sub>
PPi-02	Vārīti griķi	100,00	5,20	0,80	24,20	0,20	2,02	40,16	184,04	9,15	71,23	128,07	1,50	1,00	0,62	4,500	2,001	0,18	0,05	0,16	0,00	0,10	0,000	0,000	9,800	0,000	131,00	0,02	
PPa-02	Cūkgaļas kotletes ar ķirbi	120,00	14,37	16,41	4,73	0,96	0,39	142,47	242,69	28,05	23,43	173,32	1,27	0,26	0,11	3,000	1,001	0,31	0,25	0,03	2,35	0,90	38,014	0,580	11,045	0,700	224,90	0,46	
S-05	Skābēti kāposti	105,00	0,90	5,10	4,70	1,80	0,39	355,00	288,00	48,00	10,00	43,00	0,60	0,10	0,03	1,000	10,000	0,03	0,05	0,21	20,00	0,60	0,100	0,000	0,031	0,000	63,20	0,12	
DS-02	Cepli āboli ar dzērvenēm	210,00	6,62	6,02	27,44	17,38	2,29	11,69	329,50	44,57	83,13	218,50	1,90	1,63	0,23	7,250	3,685	0,10	0,10	0,08	10,20	0,76	6,333	0,020	16,292	0,000	203,20	0,27	
DZ-04	Piparmētru tēja	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	0,04		
Kopā:			735,00	27,09	28,33	61,07	20,34	5,09	549,31	1044,22	129,77	187,80	562,89	5,27	2,99	0,99	15,750	16,686	0,62	0,45	0,48	32,55	2,36	44,447	0,600	37,168	0,700	622,30	0,91

35%

RUDENS – Ceturtdiena																													
Rec. Nr.	Ēdienreize	Kompleksās pusdienas	1 porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folskābe			B <sub>12</sub>
PPa-03	Pikantās zivju kotletes	90,00	11,56	5,66	6,49	0,55	0,54	146,95	218,57	34,80	17,51	142,57	0,74	0,55	0,03	64,647	17,627	0,07	0,10	0,15	0,72	1,26	29,484	3,904	7,500	0,520	124,29	0,72	
PPi-03	Bulgurs ar dārzeņiem	200,00	5,62	4,86	27,96	3,01	2,33	48,56	211,54	17,44	38,37	57,23	1,22	0,79	0,13	3,204	4,201	0,08	0,06	0,31	56,76	1,20	46,456	0,000	62,535	0,000	178,49	0,39	
S-02	Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100,00	0,95	4,10	1,50	1,20	0,13	45,46	132,69	7,70	4,44	15,01	0,10	0,00	0,01	3,000	0,270	0,02	0,05	0,02	4,00	0,52	0,086	0,000	4,850	0,000	48,36	0,12	
DS-01	Pilngraudu pankūkas ar augļiem	130,00	9,72	8,74	32,11	7,08	2,68	64,19	392,22	124,37	88,67	311,19	3,61	2,63	0,02	13,120	6,774	0,25	0,17	0,10	7,29	1,37	35,734	0,330	34,056	0,075	256,14	0,27	
DZ-01	Karkadē tēja	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	0,000	0,00	0,02		
Kopā:			720,00	27,85	23,36	68,06	11,84	5,67	305,15	955,01	184,31	148,99	526,00	5,67	3,97	0,20	83,971	28,871	0,42	0,38	0,58	68,77	4,35	111,759	4,234	108,941	0,595	607,28	1,52

35%

RUDENS – PIEKTDIENA																												
Rec. Nr.	Ēdienreize	Kompleksās pusdienas	1 porcijas izmākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg					µg					mg				µg					
				olbv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folskābe		
PZ-02	Sēņu zupa ar griekiem	250,00	3,87	0,60	17,64	1,72	1,47	44,87	356,25	15,45	48,91	124,36	1,37	0,88	0,30	4,285	1,566	0,17	0,13	0,16	3,61	0,15	0,107	0,000	18,365	0,000	98,15	0,11
M-01	Rupjmaize	30,00	1,65	0,27	14,31	1,38	1,19	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	0,08
DS-05	Biezpiena plātsmaize ar āboliem	195,00	16,55	17,83	34,52	10,75	2,88	255,13	451,85	129,27	55,94	292,51	2,28	2,														

**Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem  
ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

ZIEMA – PIRMDIENA																													
Rec. Nr.	Ediererzīze Kompleksās pusdienas	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašīrākums, EUR ar PVN
			Ediena nosaukums					mg										µg											
			olīv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folkābe	B <sub>12</sub>			
PZ-05	Svaigu kāpostu zupa ar skābo krējumu	200,00	1,42	5,63	7,18	3,29	0,60	54,85	276,77	30,88	15,83	41,40	0,44	0,22	0,04	4,002	3,879	0,08	0,05	0,16	33,34	0,74	18,671	0,000	20,480	0,000	89,04	0,12	
M-02	Klijas maize	30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	1,25	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02	
PPa-05	Zaļu kolofens siera- kokosriekstu piena mīcē	155,00	11,86	9,88	9,62	3,27	0,80	161,60	419,13	40,68	41,59	178,13	2,13	0,81	0,17	65,667	17,052	0,10	0,10	0,37	32,97	1,28	40,692	3,654	26,370	0,500	178,29	0,89	
PPa-04	Apocēti dārzeņi	100,00	2,52	4,66	9,36	2,91	0,78	43,56	143,54	7,44	6,37	17,23	0,26	0,22	0,05	3,204	3,601	0,02	0,04	0,23	56,76	1,20	46,456	0,000	44,535	0,000	95,49	0,21	
S-07	Rutku salāti ar baltmaizi un āboliem	120,00	2,00	1,88	6,45	3,96	0,54	82,37	757,36	70,91	36,38	93,25	1,61	0,30	0,04	2,870	4,293	0,14	0,13	0,07	32,17	0,42	0,661	0,000	6,508	0,000	53,32	0,04	
PP-07	Krievi cepti kartupeļi ar papriku un baltmaizi	185,00	2,89	4,25	21,30	4,14	1,27	46,53	990,99	13,17	37,66	75,04	1,11	0,50	0,12	4,114	3,761	0,21	0,06	0,31	64,18	1,27	46,342	0,000	65,540	0,000	143,42	0,13	
DZ-04	Piparmētru tēja	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	0,04		
<b>Kopā:</b>		<b>990,00</b>	<b>23,27</b>	<b>27,06</b>	<b>68,92</b>	<b>17,88</b>	<b>5,74</b>	<b>538,00</b>	<b>2235,18</b>	<b>184,97</b>	<b>150,13</b>	<b>447,04</b>	<b>6,45</b>	<b>2,39</b>	<b>0,49</b>	<b>79,857</b>	<b>40,774</b>	<b>0,67</b>	<b>0,46</b>	<b>1,16</b>	<b>219,40</b>	<b>5,07</b>	<b>152,822</b>	<b>3,654</b>	<b>184,133</b>	<b>0,500</b>	<b>636,66</b>	<b>1,45</b>	

35%

ZIEMA – OTRDIENA																													
Rec. Nr.	Ediererzīze Kompleksās pusdienas	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašīrākums, EUR ar PVN
			Ediena nosaukums					mg										µg											
			olīv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folkābe	B <sub>12</sub>			
PP-10	Vārīti baltmaizi rīsi	120,00	2,52	0,84	25,80	0,12	2,15	41,76	88,24	6,27	36,15	91,15	0,24	0,60	0,00	3,460	4,921	0,07	0,01	0,00	0,00	0,12	0,000	0,000	5,760	0,000	124,80	0,09	
P-01	Tomātu mērcē	23,00	0,24	0,05	1,03	0,87	0,09	44,87	59,14	2,84	2,30	12,07	0,08	0,02	0,01	2,601	0,043	0,01	0,01	0,04	11,68	0,23	12,240	0,000	3,059	0,000	6,63	0,05	
PPa-06	Pilnpiēns kaķiņi ar vistas gaļu	125,00	10,23	9,97	2,96	2,96	0,25	69,37	423,06	23,70	28,26	160,60	1,35	0,96	0,06	10,480	6,551	0,10	0,07	0,22	12,53	0,81	17,160	0,320	34,910	0,080	143,61	0,48	
S-03	Burkānu salāti ar siera sīkšņiem	100,00	1,54	5,57	5,26	5,26	0,44	24,76	394,26	29,88	30,98	73,78	0,76	0,68	0,10	0,930	26,630	0,11	0,06	0,06	4,00	0,73	0,736	0,000	19,132	0,000	83,41	0,09	
DS-04	Biezpiena plācītiņi ar augļiem	170,00	13,13	10,13	24,22	6,58	2,02	73,05	293,65	251,18	60,53	256,43	2,01	1,56	0,07	16,666	5,530	0,13	0,19	0,07	3,94	0,48	23,718	0,220	17,987	0,215	251,72	0,32	
DZ-03	Ūdens ar citroniem	205,00	0,02	0,01	0,07	0,07	0,01	0,15	8,00	1,65	0,55	1,00	0,02	0,01	0,00	0,050	0,020	0,00	0,00	0,00	2,55	0,01	0,002	0,000	0,550	0,000	1,65	0,01	
<b>Kopā:</b>		<b>743,00</b>	<b>27,68</b>	<b>26,57</b>	<b>59,33</b>	<b>15,85</b>	<b>4,94</b>	<b>253,95</b>	<b>1266,34</b>	<b>315,50</b>	<b>158,77</b>	<b>595,03</b>	<b>4,47</b>	<b>3,82</b>	<b>0,24</b>	<b>34,187</b>	<b>43,693</b>	<b>0,42</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>34,70</b>	<b>2,36</b>	<b>53,856</b>	<b>0,540</b>	<b>81,398</b>	<b>0,295</b>	<b>611,82</b>	<b>1,04</b>	

35%

ZIEMA – TREŠDIENA																													
Rec. Nr.	Ediererzīze Kompleksās pusdienas	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašīrākums, EUR ar PVN
			Ediena nosaukums					mg										µg											
			olīv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folkābe	B <sub>12</sub>			
PPa-07	Laiļos gaļas tagi ar kartu un griķiem	150,00	12,43	9,96	3,41	3,22	0,28	79,22	263,09	33,29	20,77	139,54	1,82	3,37	0,11	26,898	14,979	0,10	0,13	0,47	19,42	1,27	7,192	0,140	21,471	0,910	156,31	0,99	
PP-09	Vārīti griķi	120,00	6,24	0,96	29,04	0,24	2,42	40,44	220,84	10,95	85,47	153,67	1,80	1,20	0,74	4,900	2,401	0,22	0,06	0,19	0,00	0,12	0,000	0,000	11,760	0,000	157,20	0,02	
S-04	Bietu salāti ar siera sīkšņiem un olīvu	105,00	2,56	6,90	8,01	7,81	0,67	17,71	358,34	15,33	35,64	78,74	0,57	0,64	0,20	0,960	10,562	0,13	0,05	0,04	1,92	2,56	0,210	0,000	105,816	0,000	109,41	0,08	
DS-03	Augļu ķiršogļu ar biezpienu jogurtu	200,00	6,42	6,77	19,67	11,96	1,64	32,98	355,34	82,32	45,61	142,14	1,06	0,96	0,16	9,295	3,335	0,16	0,15	0,14	7,75	1,59	12,517	0,050	23,451	0,000	177,15	0,43	
DZ-06	Ūdens ar dzīvnieku taukiem	210,00	0,04	0,01	0,46	0,45	0,04	0,04	6,90	0,97	0,58	0,75	0,01	0,01	0,01	0,100	1,000	0,01	0,01	0,01	2,01	0,09	21,100	0,000	0,200	0,000	3,20	0,02	
<b>Kopā:</b>		<b>785,00</b>	<b>27,68</b>	<b>24,60</b>	<b>68,58</b>	<b>23,68</b>	<b>5,05</b>	<b>160,36</b>	<b>1204,51</b>	<b>142,87</b>	<b>188,07</b>	<b>514,84</b>	<b>5,26</b>	<b>6,18</b>	<b>1,22</b>	<b>42,153</b>	<b>32,276</b>	<b>0,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,85</b>	<b>31,89</b>	<b>5,63</b>	<b>41,018</b>	<b>0,190</b>	<b>162,698</b>	<b>0,910</b>	<b>603,27</b>	<b>1,53</b>	

35%

ZIEMA - CETURDIENA																													
Rec. Nr.	Ediererzīze Kompleksās pusdienas	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašīrākums, EUR ar PVN
			Ediena nosaukums					mg										µg											
			olīv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folkābe	B <sub>12</sub>			
PZ-01	Dārzeņu zupa	260,00	1,98	4,18	12,73	3,46	1,06	53,64	541,42	25,42	30,81	107,51	1,04	0,49	0,07	3,824	2,841	0,19	0,05	0,15	16,01	0,72	2,083	0,000	23,141	0,000	102,53	0,12	
M-02	Klijas maize	30,00	2,58	0,75	15,00	0,30	1,25	149,10	47,40	21,90	12,30	42,00	0,90	0,34	0,07	0,000	8,190	0,12	0,08	0,02	0,00	0,16	0,000	0,000	20,700	0,000	77,10	0,02	
PPa-08	Vistas kolofens ar kaķiņi	100,00	13,72	12,77	7,26	1,11	0,61	138,87	301,30	96,49	30,68	198,56	1,63	1,54	0,05	12,931	9,307	0,10	0,14	0,28	5,28	0,66	41,555	0,588	22,162	0,218	200,42	0,45	
S-06	Sarkanā kāpostu-garšai salāti ar olīvu	80,00	1,52	4,89	3,12	2,99	0,26	45,02	205,60	19,76	20,61	48,32	0,40	0,36	0,07	3,250	12,361	0,10	0,05	0,09	18,75	0,46	106,709	0,000	22,115	0,000	66,22	0,06	
PP-06	Dārzeņu sautējums	115,00	1,99	4,23	10,62	2,75	0,88	65,25	657,05	37,52	33,38	95,64	1,27	0,42	0,05	3,442	5,577	0,15	0,12	0,15	37,06	1,24	24,401	0,000	24,067	0,000	92,56	0,12	
DZ-05	Paniņas 0,5%	180,00	5,76	0,90	7,92	7,92	0,66	81,00	306,00	216,00	21,60	180,00	0,18	0,72	0,00	21,600	4,500	0,05	0,36	0,07	1,80	0,00	6,120	0,000	0,009	0,000	63,00	0,17	
<b>Kopā:</b>		<b>765,00</b>	<b>27,55</b>	<b>27,72</b>	<b>56,65</b>	<b>18,52</b>	<b>4,72</b>	<b>532,88</b>	<b>2058,77</b>	<b>417,08</b>	<b>149,38</b>	<b>672,02</b>	<b>5,42</b>	<b>3,87</b>	<b>0,30</b>	<b>45,047</b>	<b>42,774</b>	<b>0,72</b>	<b>0,79</b>	<b>0,76</b>	<b>78,90</b>	<b>3,23</b>	<b>180,868</b>	<b>0,588</b>	<b>112,194</b>	<b>0,218</b>	<b>601,83</b>	<b>0,93</b>	

35%

ZIEMA - PIEKTDIENA																													
Rec. Nr.	Ediererzīze Kompleksās pusdienas	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašīrākums, EUR ar PVN
			Ediena nosaukums					mg										µg											
			olīv.	tauki	ogļh.	cukuri		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	Folkābe	B <sub>12</sub>			
PZ-06	Citronu zupa ar ūtānu	220,00	10,78	11,33	4,04	3,18	0,34	125,74	308,34	46,07	24,36	147,39	1,02	1,66	0,15	9,690	11,865	0,10	0,11	0,29	9,12	1,04	12,449	0,040	18,394				