

**Komplekso pusdienu uzturvērtības un izmaksu aprēķini vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts**

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-01 Karkadē tēja</b>																													
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Karkadē tējas lapinās	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
<b>Kopā:</b>		<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-02 Kefīrs 2,5%</b>																													
1.	Kefīrs 2,5%	200,00	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
<b>Kopā:</b>		<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>6,00</b>	<b>4,00</b>	<b>9,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,75</b>	<b>100,00</b>	<b>292,00</b>	<b>240,00</b>	<b>0,00</b>	<b>190,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>0,02</b>	<b>25,200</b>	<b>5,000</b>	<b>0,06</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,080</b>	<b>9,600</b>	<b>0,800</b>	<b>96,00</b>	<b>0,19</b>

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-03 Ūdens ar citroniem</b>																													
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	0,00	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.	Citroni	10,00	5,00	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>205,00</b>	<b>205,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>	<b>8,00</b>	<b>1,65</b>	<b>0,55</b>	<b>1,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,050</b>	<b>0,020</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0,000</b>	<b>0,550</b>	<b>0,000</b>	<b>1,65</b>	<b>0,01</b>

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-04 Piparmētru tēja</b>																													
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	0,00	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.	Piparmētru lapinās, 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	0,00	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>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-05 Panīņas 0,5%</b>																													
1.	Panīņas 0,5%	180,00	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>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>5,76</b>	<b>0,90</b>	<b>7,92</b>	<b>7,92</b>	<b>0,66</b>	<b>81,00</b>	<b>306,00</b>	<b>216,00</b>	<b>21,60</b>	<b>180,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>21,600</b>	<b>4,500</b>	<b>0,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>6,120</b>	<b>0,000</b>	<b>0,009</b>	<b>0,000</b>	<b>63,00</b>	<b>0,17</b>

Rec. Nr.	Ediena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>DZ-06 Ūdens ar dzērvenēm</b>																													
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	0,00	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.	Dzērvenes	10,00	10,00	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>210,00</b>	<b>210,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,46</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>6,90</b>	<b>0,97</b>	<b>0,58</b>	<b>0,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,100</b>	<b>1,000</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,01</b>	<b>0,09</b>	<b>21,100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,200</b>	<b>0,000</b>	<b>3,20</b>	<b>0,02</b>





Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
									mg								µg		mg					µg								
									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>					
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																										
S-01	<i>Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu</i>																															
1.	Ķīnas kāposti	35,00	35,00	0,36	0,03	0,48	0,30	0,04	3,85	15,23	0,14	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,046	0,014	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,50	0,00
2.	Svaigi tomāti	41,00	41,00	0,24	0,12	1,40	1,36	0,12	0,90	97,21	3,53	3,40	10,62	0,08	0,04	0,02	0,410	0,205	0,02	0,02	0,03	5,78	0,29	0,027	0,000	4,756	0,000	0,000	9,20	0,02		
3.	Konservēta kukurūza	44,78	30,00	0,75	0,36	3,15	2,10	0,26	0,87	76,95	0,60	10,53	25,35	0,15	0,18	0,02	0,150	0,120	0,03	0,02	0,06	2,22	0,03	1,770	0,000	8,190	0,000	0,000	20,70	0,06		
4.	Jūras sāls, jodēta	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	0,000	0,000	0,000		
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>		<b>1,35</b>	<b>0,51</b>	<b>5,03</b>	<b>3,76</b>	<b>0,42</b>	<b>44,38</b>	<b>189,42</b>	<b>4,41</b>	<b>13,97</b>	<b>36,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>	<b>3,106</b>	<b>0,339</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>	<b>0,32</b>	<b>1,797</b>	<b>0,000</b>	<b>12,946</b>	<b>0,000</b>	<b>34,40</b>	<b>0,08</b>			

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
									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>			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																								
S-02	<i>Ķīnas kāpostu un gurķu salāti</i>																													
1.	Ķīnas kāposti	50,00	50,00	0,60	0,05	0,80	0,50	0,07	5,50	21,75	0,20	0,00	0,29	0,00	0,00	0,000	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	7,50	0,00
2.	Svaigi gurķi	62,50	50,00	0,35	0,05	0,70	0,70	0,06	1,20	110,90	7,35	4,40	14,65	0,10	0,00	0,01	0,500	0,250	0,02	0,05	0,02	4,00	0,05	0,006	0,000	4,850	0,000	0,000	5,50	0,11
3.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
4.	Jūras sāls, jodēta	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	0,000	0,000	0,000
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>		<b>0,95</b>	<b>4,10</b>	<b>1,50</b>	<b>1,20</b>	<b>0,13</b>	<b>45,46</b>	<b>132,69</b>	<b>7,70</b>	<b>4,44</b>	<b>15,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>3,000</b>	<b>0,270</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,086</b>	<b>0,000</b>	<b>4,850</b>	<b>0,000</b>	<b>48,36</b>	<b>0,12</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
									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>			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																								
S-03	<i>Burkānu salāti ar sezama sēkliņām</i>																													
1.	Burkāni svaigi	116,25	93,00	0,56	0,19	5,21	5,21	0,43	23,72	370,14	27,53	13,30	37,94	0,47	0,37	0,03	0,930	23,250	0,05	0,06	0,03	4,00	0,37	0,660	0,000	15,252	0,000	30,69	0,07	
2.	Sezama sēklas	4,00	4,00	0,98	2,39	0,05	0,05	0,00	1,04	24,12	2,35	17,68	35,84	0,30	0,30	0,06	0,000	3,380	0,06	0,01	0,03	0,00	0,00	0,016	0,000	3,880	0,000	26,20	0,01	
3.	Eļļa	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>		<b>1,54</b>	<b>5,57</b>	<b>5,26</b>	<b>5,26</b>	<b>0,44</b>	<b>24,76</b>	<b>394,26</b>	<b>29,88</b>	<b>30,98</b>	<b>73,78</b>	<b>0,76</b>	<b>0,68</b>	<b>0,10</b>	<b>0,930</b>	<b>26,630</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>4,00</b>	<b>0,73</b>	<b>0,736</b>	<b>0,000</b>	<b>19,132</b>	<b>0,000</b>	<b>83,41</b>	<b>0,09</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg								µg		mg					µg						
									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>			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																								
S-04	<i>Biešu salāti ar saulespuķu sēklīm un eļļu</i>																													
1.	Bietes	130,43	104,35	1,34	0,10	7,87	7,68	0,66	17,66	313,44	10,75	14,69	31,39	0,29	0,29	0,11	0,960	9,792	0,02	0,04	0,00	1,92	0,09	0,005	0,000	102,816	0,000	43,20	0,06	
2.	Saulespuķu sēklas	5,00	5,00	1,22	2,81	0,14	0,13	0,01	0,05	44,90	4,58	20,95	47,35	0,29	0,35	0,09	0,000	0,770	0,12	0,01	0,04	0,00	2,00	0,125	0,000	3,000	0,000	30,85	0,01	
3.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01		
	<b>Kopā:</b>	<b>105,00</b>		<b>2,56</b>	<b>6,90</b>	<b>8,01</b>	<b>7,81</b>	<b>0,67</b>	<b>17,71</b>	<b>358,34</b>	<b>15,33</b>	<b>35,64</b>	<b>78,74</b>	<b>0,57</b>	<b>0,64</b>	<b>0,20</b>	<b>0,960</b>	<b>10,562</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,92</b>	<b>2,56</b>	<b>0,210</b>	<b>0,000</b>	<b>105,816</b>	<b>0,000</b>	<b>109,41</b>	<b>0,08</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
S-05	<i>Skābēti kāposti</i>																												
1.	Skābēti kāposti	100,00	100,00	0,90	0,10	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	0,00	0,000	0,000	0,031	0,000	19,00	0,11
2.	Eļļa	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	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>105,00</b>	<b>0,90</b>	<b>5,10</b>	<b>4,70</b>	<b>1,80</b>	<b>0,39</b>	<b>355,00</b>	<b>288,00</b>	<b>48,00</b>	<b>10,00</b>	<b>43,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>	<b>1,000</b>	<b>10,000</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>20,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,100</b>	<b>0,000</b>	<b>0,031</b>	<b>0,000</b>	<b>63,20</b>	<b>0,12</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
S-06	<i>Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu</i>																												
1.	Sarkanais kāposts	35,00	35,00	0,53	0,04	1,47	1,40	0,12	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	0,00
2.	Burkāni svaigi	31,25	25,00	0,15	0,05	1,40	1,35	0,12	3,83	59,70	4,44	2,15	6,12	0,08	0,10	0,01	0,250	6,250	0,01	0,01	0,01	0,65	0,06	106,635	0,000	4,100	0,000	8,25	0,02
3.	Svaigi gurķi	18,75	15,00	0,11	0,02	0,21	0,21	0,02	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	0,03
4.	Sezama sēklas	3,00	3,00	0,74	1,79	0,04	0,03	0,00	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
5.	Eļļa	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	26,52	0,01	
6.	Jūras sāls, jodēta	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
	<b>Kopā:</b>	<b>80,00</b>	<b>1,52</b>	<b>4,89</b>	<b>3,12</b>	<b>2,99</b>	<b>0,26</b>	<b>45,02</b>	<b>205,60</b>	<b>19,76</b>	<b>20,61</b>	<b>48,32</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>3,250</b>	<b>12,361</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>18,75</b>	<b>0,46</b>	<b>106,709</b>	<b>0,000</b>	<b>22,115</b>	<b>0,000</b>	<b>66,22</b>	<b>0,06</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
S-07	<i>Rutku salāti ar burkānu un āboliem</i>																												
1.	Rutks	93,75	75,00	0,98	0,08	3,68	1,42	0,31	18,00	332,00	33,00	6,68	29,00	0,80	0,00	0,03	0,000	0,000	0,03	0,07	0,05	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,75	0,00
2.	Ābols	31,43	22,00	0,04	0,02	1,69	1,67	0,14	0,18	21,82	0,86	0,81	1,72	0,02	0,02	0,01	0,220	0,022	0,00	0,00	0,00	1,14	0,04	0,000	0,000	0,550	0,000	8,14	0,02
3.	Burkāni	18,75	15,00	0,09	0,03	0,84	0,81	0,07	23,72	370,14	27,53	13,30	37,94	0,47	0,06	0,01	0,150	3,750	0,05	0,06	0,00	4,00	0,37	0,660	0,000	2,460	0,000	4,95	0,01
4.	Linsēklas	4,00	4,00	0,88	1,75	0,10	0,06	0,01	1,72	33,36	9,37	15,56	24,52	0,33	0,22	0,00	0,000	0,520	0,07	0,01	0,02	0,02	0,01	0,000	0,000	3,480	0,000	21,48	0,00
5.	Laims	9,52	4,00	0,01	0,00	0,15	0,00	0,01	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	
6.	Jūras sāls, jodēta	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
	<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>2,00</b>	<b>1,88</b>	<b>6,45</b>	<b>3,96</b>	<b>0,54</b>	<b>82,37</b>	<b>757,36</b>	<b>70,91</b>	<b>36,38</b>	<b>93,25</b>	<b>1,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,04</b>	<b>2,870</b>	<b>4,293</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,07</b>	<b>32,17</b>	<b>0,42</b>	<b>0,661</b>	<b>0,000</b>	<b>6,508</b>	<b>0,000</b>	<b>53,32</b>	<b>0,04</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
S-08	<i>Tomātu-gurķu salāti ar eļļu</i>																												
1.	Svaigi tomāti	77,55	76,00	0,46	0,23	2,66	2,58	0,22	1,67	180,20	6,54	6,31	19,68	0,15	0,00	0,03	0,760	0,380	0,05	0,03	0,06	10,72	0,53	0,051	0,000	8,816	0,000	17,48	0,04
2.	Svaigi gurķi	25,00	20,00	0,14	0,02	0,28	0,28	0,02	0,48	44,36	2,94	1,76	5,86	0,04	0,00	0,01	0,200	0,100	0,01	0,02	0,01	1,60	0,02	0,002	0,000	1,940	0,000	2,20	0,03
3.	Jūras sāls, jodēta	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
4.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>0,60</b>	<b>4,25</b>	<b>2,94</b>	<b>2,86</b>	<b>0,25</b>	<b>40,91</b>	<b>224,59</b>	<b>9,63</b>	<b>8,10</b>	<b>25,61</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>3,460</b>	<b>0,481</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>12,32</b>	<b>1,03</b>	<b>0,133</b>	<b>0,000</b>	<b>10,756</b>	<b>0,000</b>	<b>55,04</b>	<b>0,09</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
	Produkti	Bruto	Neto	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>
M-01	<i>Rupjmaize</i>																												
1.	Rupjmaize	30,00	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
	<b>Kopā:</b>	<b>30,00</b>		<b>1,65</b>	<b>0,27</b>	<b>14,31</b>	<b>1,38</b>	<b>1,19</b>	<b>158,10</b>	<b>87,30</b>	<b>12,90</b>	<b>16,20</b>	<b>59,31</b>	<b>0,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,06</b>	<b>0,000</b>	<b>7,350</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>18,000</b>	<b>0,000</b>	<b>69,90</b>	<b>0,08</b>
M-02	<i>Kliju maize</i>																												
1.	Kliju maize	30,00	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
	<b>Kopā:</b>	<b>30,00</b>		<b>2,58</b>	<b>0,75</b>	<b>15,00</b>	<b>0,30</b>	<b>1,25</b>	<b>149,10</b>	<b>47,40</b>	<b>21,90</b>	<b>12,30</b>	<b>42,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,000</b>	<b>8,190</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>20,700</b>	<b>0,000</b>	<b>77,10</b>	<b>0,02</b>
M-03	<i>Sēklu maize</i>																												
1.	Sēklu maize	30,00	30,00	2,07	1,56	13,29	2,19	1,11	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	0,05
	<b>Kopā:</b>	<b>30,00</b>		<b>2,07</b>	<b>1,56</b>	<b>13,29</b>	<b>2,19</b>	<b>1,11</b>	<b>90,75</b>	<b>50,25</b>	<b>10,14</b>	<b>11,82</b>	<b>38,73</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>1,950</b>	<b>0,045</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>0,120</b>	<b>0,000</b>	<b>11,670</b>	<b>0,000</b>	<b>79,50</b>	<b>0,05</b>

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Vāriņi brānīe rīsi</i>																												
Brūno rīsu putraini	36,00	36,00	2,10	0,70	21,50	0,10	1,79	2,50	73,50	5,10	30,10	75,90	0,20	0,50	0,00	0,800	4,100	0,06	0,01	0,00	0,00	0,10	0,000	0,000	4,800	0,000	104,00	0,03
Ūdens	76,00	76,00	0,00	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	
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>2,10</b>	<b>0,70</b>	<b>21,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,79</b>	<b>41,26</b>	<b>73,54</b>	<b>5,25</b>	<b>30,13</b>	<b>75,97</b>	<b>0,20</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>3,300</b>	<b>4,101</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>4,800</b>	<b>0,000</b>	<b>104,00</b>	<b>0,03</b>

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Vāriņi griķi</i>																												
Griķu putraini	48,00	48,00	5,20	0,80	24,20	0,20	2,02	1,40	184,00	9,00	71,20	128,00	1,50	1,00	0,62	2,000	2,000	0,18	0,05	0,16	0,00	0,10	0,000	0,000	9,800	0,000	131,00	0,02
Ūdens	72,00	72,00	0,00	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	
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,80</b>	<b>24,20</b>	<b>0,20</b>	<b>2,02</b>	<b>40,16</b>	<b>184,04</b>	<b>9,15</b>	<b>71,23</b>	<b>128,07</b>	<b>1,50</b>	<b>1,00</b>	<b>0,62</b>	<b>4,500</b>	<b>2,001</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>9,800</b>	<b>0,000</b>	<b>131,00</b>	<b>0,02</b>

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Bulgurs ar dārzeņiem</i>																												
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05
Kukurūza, konservēta	44,78	30,00	0,81	0,39	7,29	1,02	0,61	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,02	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	38,40	0,01
Brokoļi	55,56	38,89	1,37	0,18	0,56	0,53	0,05	3,75	58,50	4,35	2,10	6,00	0,08	0,18	0,02	0,350	3,500	0,01	0,01	0,04	0,98	0,06	0,116	0,000	27,685	0,000	12,25	0,13
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01
Provansas garšvielas, 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	0,00	
Jūras sāls, jodēta	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
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
Bulgurs	56,00	56,00	3,10	0,20	18,60	0,10	1,55	5,00	68,00	10,00	32,00	40,00	0,96	0,57	0,08	0,000	0,600	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	83,00	0,18
<b>Kopā:</b>	<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>5,62</b>	<b>4,86</b>	<b>27,96</b>	<b>3,01</b>	<b>2,33</b>	<b>48,56</b>	<b>211,54</b>	<b>17,44</b>	<b>38,37</b>	<b>57,23</b>	<b>1,22</b>	<b>0,79</b>	<b>0,13</b>	<b>3,204</b>	<b>4,201</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>56,76</b>	<b>1,20</b>	<b>46,456</b>	<b>0,000</b>	<b>62,535</b>	<b>0,000</b>	<b>178,49</b>	<b>0,39</b>

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN					
								mg					µg					mg					µg											
								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>								
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																												
<i>Apcepti dārzeņi</i>																																		
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05						
Kukurūza, konservēta	44,78	30,00	0,81	0,39	7,29	1,02	0,61	0,00	6,20	0,18	0,08	1,53	0,02	0,01	0,02	0,027	0,020	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,000	0,000	0,040	0,000	38,40	0,01						
Brokoļi	55,56	38,89	1,37	0,18	0,56	0,53	0,05	3,75	58,50	4,35	2,10	6,00	0,08	0,18	0,02	0,350	3,500	0,01	0,01	0,04	0,98	0,06	0,116	0,000	27,685	0,000	12,25	0,13						
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01						
Provansas garšvielas, bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00						
Jūras sāls, jodēta	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						
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01						
<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>2,52</b>	<b>4,66</b>	<b>9,36</b>	<b>2,91</b>	<b>0,78</b>	<b>43,56</b>	<b>143,54</b>	<b>7,44</b>	<b>6,37</b>	<b>17,23</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>0,05</b>	<b>3,204</b>	<b>3,601</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>56,76</b>	<b>1,20</b>	<b>46,456</b>	<b>0,000</b>	<b>44,535</b>	<b>0,000</b>	<b>95,49</b>	<b>0,21</b>							

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN					
								mg					µg					mg					µg											
								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>								
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																												
<i>Sviesta pupiņas ar ķiplokiem</i>																																		
Sviesta pupiņas	96,85	85,23	1,65	0,23	3,83	2,48	0,32	1,58	255,30	38,33	17,55	31,95	0,53	0,30	0,12	0,825	2,025	0,07	0,04	0,08	10,35	0,08	11,625	0,000	44,700	0,000	28,50	0,22						
Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,01						
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01						
Jūras sāls, jodēta	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						
<b>Kopā:</b>	<b>80,00</b>	<b>1,73</b>	<b>4,23</b>	<b>3,99</b>	<b>2,49</b>	<b>0,33</b>	<b>40,33</b>	<b>261,54</b>	<b>38,66</b>	<b>17,66</b>	<b>33,55</b>	<b>0,54</b>	<b>0,31</b>	<b>0,13</b>	<b>3,352</b>	<b>2,046</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>10,52</b>	<b>0,55</b>	<b>11,705</b>	<b>0,000</b>	<b>44,740</b>	<b>0,000</b>	<b>64,94</b>	<b>0,24</b>							

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN					
								mg					µg					mg					µg											
								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>								
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																												
<i>Dārzeņu salījums</i>																																		
Kartupeļi	70,92	53,19	0,80	0,05	6,60	0,25	0,55	0,50	170,00	2,80	12,00	22,50	0,35	0,15	0,03	0,400	0,250	0,08	0,01	0,05	3,25	0,05	0,000	0,000	6,900	0,000	32,00	0,02						
Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	0,10	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	0,01						
Sipoli	14,12	12,00	0,09	0,01	0,34	0,34	0,03	0,26	15,71	2,36	0,79	15,71	0,04	0,03	0,00	0,072	0,036	0,00	0,00	0,00	0,47	0,01	0,000	0,000	0,672	0,000	2,10	0,01						
Kabacis	19,14	12,82	0,08	0,05	0,30	0,30	0,03	0,29	42,86	1,79	2,62	5,36	0,10	0,04	0,00	0,120	0,060	0,01	0,00	0,00	1,62	0,00	0,360	0,000	4,330	0,000	2,20	0,03						
Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	0,06	0,53	36,30	1,29	2,04	4,05	0,08	0,02	0,01	0,150	0,030	0,00	0,01	0,08	27,72	0,33	23,130	0,000	8,385	0,000	4,20	0,03						
Sarkanās lēcas	5,00	5,00	0,76	0,04	1,56	0,08	0,13	1,20	22,00	1,60	2,60	10,00	0,24	0,10	0,00	0,000	0,200	0,01	0,04	0,01	0,00	0,01	0,170	0,000	0,500	0,000	10,10	0,01						
Jūras sāls, jodēta	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						
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01						
<b>Kopā:</b>	<b>115,00</b>	<b>1,99</b>	<b>4,23</b>	<b>10,62</b>	<b>2,75</b>	<b>0,88</b>	<b>65,25</b>	<b>657,05</b>	<b>37,52</b>	<b>33,38</b>	<b>95,64</b>	<b>1,27</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>3,442</b>	<b>5,577</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>37,06</b>	<b>1,24</b>	<b>24,401</b>	<b>0,000</b>	<b>24,067</b>	<b>0,000</b>	<b>92,56</b>	<b>0,12</b>							



Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g					Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
									mg				µg				mg				µg							
									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
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm</i>																												
Kartupeļi	170,21	127,66	2,04	0,12	17,16	0,36	1,43	1,20	408,00	6,72	28,80	54,00	0,84	0,36	0,06	0,960	0,600	0,19	0,02	0,12	7,80	0,11	0,001	0,000	16,560	0,000	84,00	0,04
Paprika	46,34	38,46	0,27	0,09	1,35	1,35	0,11	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	46,260	0,000	16,770	0,000	8,40	0,05
Ķiploki	2,35	2,00	0,16	0,01	0,33	0,03	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	0,000	0,000	0,080	0,000	2,16	0,01
Bietes	40,76	32,61	0,42	0,03	2,46	2,40	0,21	5,52	97,95	3,36	4,59	9,81	0,09	0,09	0,04	0,300	3,060	0,01	0,01	0,00	0,60	0,03	0,002	0,000	32,130	0,000	13,50	0,02
Kaltēti ķiploki	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Provansas garšvielas, bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>185,00</b>	<b>2,89</b>	<b>4,25</b>	<b>21,30</b>	<b>4,14</b>	<b>1,77</b>	<b>46,53</b>	<b>590,99</b>	<b>13,17</b>	<b>37,66</b>	<b>75,04</b>	<b>1,11</b>	<b>0,50</b>	<b>0,12</b>	<b>4,114</b>	<b>3,761</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>64,18</b>	<b>1,27</b>	<b>46,342</b>	<b>0,000</b>	<b>65,540</b>	<b>0,000</b>	<b>143,42</b>	<b>0,13</b>	

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g					Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
									mg				µg				mg				µg							
									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
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Krāsni cepti kartupeļi ar brokoļiem</i>																												
Kartupeļi	113,48	85,11	1,28	0,08	10,56	0,40	0,88	0,80	272,00	4,48	19,20	36,00	0,56	0,24	0,04	0,640	0,400	0,13	0,02	0,08	5,20	0,07	0,000	0,000	11,040	0,000	51,20	0,03
Brokoļi	63,49	44,44	1,56	0,20	0,64	0,60	0,05	5,00	78,00	5,80	2,80	8,00	0,10	0,20	0,02	0,400	4,000	0,01	0,01	0,04	1,30	0,08	0,155	0,000	31,640	0,000	14,00	0,15
Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>2,84</b>	<b>4,28</b>	<b>11,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,93</b>	<b>44,56</b>	<b>350,04</b>	<b>10,43</b>	<b>22,03</b>	<b>44,07</b>	<b>0,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,07</b>	<b>3,540</b>	<b>4,401</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>	<b>6,50</b>	<b>0,63</b>	<b>0,235</b>	<b>0,000</b>	<b>42,680</b>	<b>0,000</b>	<b>100,56</b>	<b>0,19</b>	

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g					Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
									mg				µg				mg				µg							
									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
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Vārti griķi</i>																												
Griķu putraimi	57,12	57,12	6,24	0,96	29,04	0,24	2,42	1,68	220,80	10,80	85,44	153,60	1,80	1,20	0,74	2,400	2,400	0,22	0,06	0,19	0,00	0,12	0,000	0,000	11,760	0,000	157,20	0,02
Ūdens	85,20	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>6,24</b>	<b>0,96</b>	<b>29,04</b>	<b>0,24</b>	<b>2,42</b>	<b>40,44</b>	<b>220,84</b>	<b>10,95</b>	<b>85,47</b>	<b>153,67</b>	<b>1,80</b>	<b>1,20</b>	<b>0,74</b>	<b>4,900</b>	<b>2,401</b>	<b>0,22</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>11,760</b>	<b>0,000</b>	<b>157,20</b>	<b>0,02</b>	

Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g					Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
									mg				µg				mg				µg							
									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
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
<i>Vārti brūnie rīsi</i>																												
Brūno rīsu putraimi	42,84	42,84	2,52	0,84	25,80	0,12	2,15	3,00	88,20	6,12	36,12	91,08	0,24	0,60	0,00	0,960	4,920	0,07	0,01	0,00	0,00	0,12	0,000	0,000	5,760	0,000	124,80	0,09
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jūras sāls, jodēta	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
<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>2,52</b>	<b>0,84</b>	<b>25,80</b>	<b>0,12</b>	<b>2,15</b>	<b>41,76</b>	<b>88,24</b>	<b>6,27</b>	<b>36,15</b>	<b>91,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>3,460</b>	<b>4,921</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>5,760</b>	<b>0,000</b>	<b>124,80</b>	<b>0,09</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.		cukuri	mg					µg					mg					µg						
										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-01 <i>Maltūs gaļas bumbiņas ar dārzeņiem</i>																															
1.	Kabaci	38,27	25,64	0,16	0,10	0,60	0,60	0,05	0,58	85,72	3,58	5,24	10,72	0,20	0,08	0,01	0,240	0,120	0,02	0,00	0,00	3,24	0,00	0,720	0,000	8,660	0,000	4,40	0,06		
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,44	26,19	3,93	1,31	26,19	0,06	0,05	0,00	0,120	0,060	0,00	0,00	0,79	0,01	0,900	0,000	1,120	0,000	3,50	0,02			
3.	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	0,08	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	30,840	0,000	11,180	0,000	5,60	0,05		
4.	Cūkgāļa (svaiga, atdzēsēta)	88,59	73,53	11,50	14,90	0,00	0,00	0,00	46,35	207,15	5,40	14,45	117,85	0,50	0,00	0,05	0,000	0,000	0,27	0,14	0,00	0,00	0,20	2,350	0,250	0,000	0,000	178,50	0,36		
5.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,00	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	35,520	0,330	8,745	0,330	20,10	0,03		
6.	Jūras sāļš, jodēta	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		
7.	Rudzū rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01		
8.	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
	<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>14,46</b>	<b>16,53</b>	<b>5,80</b>	<b>2,18</b>	<b>0,48</b>	<b>143,69</b>	<b>388,00</b>	<b>29,78</b>	<b>28,20</b>	<b>200,63</b>	<b>1,35</b>	<b>0,41</b>	<b>0,09</b>	<b>9,405</b>	<b>6,171</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>40,99</b>	<b>0,95</b>	<b>69,430</b>	<b>0,580</b>	<b>29,750</b>	<b>0,330</b>	<b>230,40</b>	<b>0,53</b>			
PPa-02 <i>Cūkgāļas kotletes ar ķirbi</i>																															
1.	Cūkgāļa (svaiga, atdzēsēta)	88,59	73,53	11,50	14,90	0,00	0,00	0,00	46,35	207,15	5,40	14,45	117,85	0,50	0,00	0,05	0,000	0,000	0,27	0,14	0,00	0,00	0,20	2,350	0,250	0,000	0,325	178,50	0,36		
2.	Ķirbis	95,62	60,24	0,40	0,05	1,00	0,85	0,08	0,50	15,00	7,50	4,50	15,00	0,29	0,00	0,04	0,500	0,000	0,02	0,04	0,03	2,35	0,40	0,144	0,000	11,000	0,000	8,00	0,06		
3.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	0,000	0,000	0,02	0,06	0,00	0,00	0,29	35,520	0,330	0,000	0,375	20,10	0,03		
4.	Kaltēti kiploki	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
5.	Jūras sāļš, jodēta	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.	Rudzū rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01		
	<b>Kopā:</b>	<b>120,00</b>	<b>14,37</b>	<b>16,41</b>	<b>4,73</b>	<b>0,96</b>	<b>0,39</b>	<b>142,47</b>	<b>242,69</b>	<b>28,05</b>	<b>23,43</b>	<b>173,32</b>	<b>1,27</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>	<b>3,000</b>	<b>1,001</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>2,35</b>	<b>0,90</b>	<b>38,014</b>	<b>0,580</b>	<b>11,045</b>	<b>0,700</b>	<b>224,90</b>	<b>0,46</b>			
PPa-03 <i>Pikantās zivju kotletes</i>																															
1.	Mencas fileja (svaiga, atdzēsēta)	89,29	68,75	8,94	0,42	0,00	0,00	0,00	30,16	176,80	14,56	10,92	83,20	0,10	0,26	0,00	62,036	15,964	0,03	0,03	0,13	0,00	0,52	0,988	3,640	6,604	0,520	40,04	0,65		
2.	Sīpoli	16,47	14,00	0,11	0,01	0,40	0,40	0,03	0,31	18,33	2,75	0,92	18,33	0,04	0,04	0,00	0,084	0,042	0,00	0,00	0,00	0,55	0,01	0,900	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02		
3.	Olas	12,00	12,00	1,51	1,10	0,04	0,04	0,00	13,25	15,60	6,84	1,56	25,20	0,20	0,17	0,01	0,000	0,000	0,01	0,05	0,00	0,00	0,23	28,416	0,264	0,000	0,000	16,08	0,02		
4.	Paprika, malta	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		
5.	Rudzū rīvmaize	8,00	8,00	0,92	0,13	5,89	0,10	0,49	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	29,28	0,02		
6.	Laims	11,90	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
7.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01		
8.	Pētersīļi	3,35	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	0,00	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		
9.	Kiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00		
10.	Garšvielas zivīm, bez sāļš	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.	Jūras sāļš, jodēta	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		
	<b>Kopā:</b>	<b>90,00</b>	<b>11,56</b>	<b>5,66</b>	<b>6,49</b>	<b>0,55</b>	<b>0,54</b>	<b>146,95</b>	<b>218,57</b>	<b>34,80</b>	<b>17,51</b>	<b>142,57</b>	<b>0,74</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>	<b>64,647</b>	<b>17,627</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>0,15</b>	<b>0,72</b>	<b>1,26</b>	<b>29,484</b>	<b>3,904</b>	<b>7,500</b>	<b>0,520</b>	<b>124,29</b>	<b>0,72</b>			

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
PPa-04 <i>Vistu aknas ar āboliem krējuma mērce</i>																													
1.	Vistu aknas (svaigas, atdzesētas)	102,94	87,50	13,23	2,80	0,49	0,00	0,04	48,30	252,00	4,20	14,70	273,00	5,81	3,15	4,17	2,100	35,700	0,14	1,72	0,69	14,00	0,21	6822,900	0,140	816,620	14,700	80,50	0,20
2.	Āboli	37,65	32,00	0,06	0,03	2,62	2,59	0,22	0,26	31,74	1,25	1,18	2,50	0,03	0,03	0,01	0,320	0,032	0,00	0,00	0,00	1,66	0,06	0,001	0,000	0,800	0,000	12,48	0,02
3.	Sviests 82%	8,00	8,00	0,10	6,50	0,06	0,06	0,01	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	58,16	0,07
4.	Saldais krējums 35%	10,00	10,00	0,20	3,50	0,30	0,30	0,03	4,65	16,80	22,50	1,05	8,70	0,03	0,03	0,00	1,000	0,190	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,040	0,000	0,680	0,020	35,50	0,02
5.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	0,04	0,35	20,95	3,14	1,05	20,95	0,05	0,04	0,00	0,096	0,048	0,00	0,00	0,00	0,63	0,01	0,000	0,000	0,896	0,000	2,80	0,02
6.	Ķiploki	1,20	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
7.	Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00	0,39	0,08	1,85	0,05	0,15	0,24	15,06	1,92	2,64	6,90	0,13	0,09	0,00	0,150	0,228	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,012	0,000	1,350	0,000	10,32	0,01
8.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	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
	<b>Kopā:</b>	<b>130,00</b>	<b>14,18</b>	<b>12,93</b>	<b>5,95</b>	<b>3,47</b>	<b>0,50</b>	<b>139,91</b>	<b>344,23</b>	<b>35,26</b>	<b>20,94</b>	<b>316,37</b>	<b>6,07</b>	<b>3,36</b>	<b>4,19</b>	<b>6,433</b>	<b>36,259</b>	<b>0,16</b>	<b>1,75</b>	<b>0,70</b>	<b>16,47</b>	<b>0,43</b>	<b>6879,457</b>	<b>0,164</b>	<b>820,626</b>	<b>14,720</b>	<b>200,84</b>	<b>0,34</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.		cukuri	mg				µg				mg				µg							
										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
PPa-05 <i>Zivju kotletes tomātu-kokosriekstu pienu mērce</i>																													
1.	Sīpoli	11,76	10,00	0,08	0,01	0,29	0,29	0,02	0,22	13,10	1,97	0,66	13,10	0,03	0,03	0,00	0,060	0,030	0,00	0,00	0,00	0,40	0,01	0,000	0,000	0,560	0,000	1,75	0,01
2.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
3.	Svaiga ingvera sakne	1,18	1,00	0,02	0,01	0,16	0,02	0,01	0,13	4,15	0,16	0,43	0,34	0,01	0,00	0,00	0,000	0,007	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,000	0,000	0,110	0,000	0,82	0,01
4.	Karijs	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
5.	Paprika	23,17	19,23	0,14	0,05	0,68	0,68	0,06	0,53	36,30	1,29	2,04	4,05	0,08	0,02	0,01	0,150	0,030	0,00	0,01	0,08	27,72	0,33	23,130	0,000	8,385	0,000	4,20	0,03
6.	Tomāti	19,44	19,05	0,07	0,04	0,42	0,41	0,04	0,26	28,45	1,03	1,00	3,11	0,02	0,00	0,01	0,120	0,060	0,01	0,00	0,01	1,69	0,08	0,008	0,000	1,392	0,000	2,76	0,01
7.	Tomāti savā sulā	27,69	18,00	0,11	0,04	0,63	0,61	0,05	0,40	42,68	1,55	1,49	4,66	0,04	0,00	0,01	0,180	0,090	0,01	0,01	0,01	2,54	0,13	0,012	0,000	2,088	0,000	4,14	0,03
8.	Kokosriekstu piens	40,00	40,00	0,80	8,52	1,12	1,12	0,09	5,20	88,00	7,20	18,40	38,40	1,32	0,24	0,12	0,280	0,160	0,01	0,00	0,12	0,40	0,04	0,000	0,000	5,600	0,000	83,60	0,17
9.	Jūras sāls, jodēta	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.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	81,17	62,50	8,60	0,40	0,00	0,00	0,00	29,00	170,00	14,00	10,50	80,00	0,10	0,25	0,00	59,650	15,350	0,03	0,03	0,13	0,00	0,50	0,950	3,500	6,350	0,500	38,50	0,59
11.	Olas	7,00	7,00	0,88	0,64	0,02	0,02	0,00	7,73	9,10	3,99	0,91	14,70	0,12	0,10	0,00	0,000	0,000	0,01	0,03	0,00	0,00	0,13	16,576	0,154	0,000	0,000	9,38	0,01
12.	Rudzu rīvmaize	5,00	5,00	0,58	0,08	3,68	0,06	0,31	40,30	1,00	6,45	2,50	8,90	0,23	0,05	0,01	0,000	1,000	0,02	0,02	0,01	0,00	0,02	0,000	0,000	0,045	0,000	18,30	0,01
13.	Pilngraudu kviešu milti	4,00	4,00	0,52	0,10	2,47	0,06	0,21	0,32	20,08	2,56	3,52	9,20	0,17	0,12	0,00	0,200	0,304	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,016	0,000	1,800	0,000	13,76	0,01
14.	Jūras sāls, jodēta	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
	<b>Kopā:</b>	<b>155,00</b>	<b>11,86</b>	<b>9,88</b>	<b>9,62</b>	<b>3,27</b>	<b>0,80</b>	<b>161,60</b>	<b>419,13</b>	<b>40,68</b>	<b>41,59</b>	<b>178,13</b>	<b>2,13</b>	<b>0,81</b>	<b>0,17</b>	<b>65,667</b>	<b>17,052</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,37</b>	<b>32,97</b>	<b>1,28</b>	<b>40,692</b>	<b>3,654</b>	<b>26,370</b>	<b>0,500</b>	<b>178,29</b>	<b>0,89</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg					µg					mg					µg						
									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>			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																								
PPa-06 <i>Pildīti kabači ar vistas gaļu</i>																														
1.	Kabacis	133,95	89,74	0,56	0,35	2,10	2,10	0,18	2,03	300,02	12,53	18,34	37,52	0,70	0,28	0,04	0,840	0,420	0,08	0,01	0,00	11,34	0,00	2,520	0,000	30,310	0,000	15,40	0,21	
2.	Vistas gaļa (svaiga, atdzēsēta)	50,00	50,00	9,44	5,60	0,00	0,00	0,00	27,92	83,72	5,12	7,92	83,72	0,56	0,60	0,01	6,960	6,040	0,02	0,06	0,22	0,00	0,32	14,560	0,320	2,920	0,080	87,60	0,22	
3.	Sīpoli	35,29	30,00	0,23	0,02	0,86	0,86	0,07	0,66	39,29	5,90	1,97	39,29	0,09	0,08	0,01	0,180	0,090	0,00	0,00	0,00	1,19	0,02	0,000	0,000	1,680	0,000	5,25	0,04	
4.	Eiļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
5.	Citrona mizīņa	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
6.	Provansas garšvielas bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
7.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	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	
8.	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>125,00</b>		<b>10,23</b>	<b>9,97</b>	<b>2,96</b>	<b>2,96</b>	<b>0,25</b>	<b>69,37</b>	<b>423,06</b>	<b>23,70</b>	<b>28,26</b>	<b>160,60</b>	<b>1,35</b>	<b>0,96</b>	<b>0,06</b>	<b>10,480</b>	<b>6,551</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>0,22</b>	<b>12,53</b>	<b>0,81</b>	<b>17,160</b>	<b>0,320</b>	<b>34,910</b>	<b>0,080</b>	<b>143,61</b>	<b>0,48</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
									mg					µg					mg					µg						
									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>			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																								
PPa-07 <i>Liellopa gaļas ragū ar ķirbi un apelsīniem</i>																														
1.	Liellopa gaļa, kakla karbonāde (svaiga, atdzēsēta)	155,56	116,67	11,83	5,88	0,00	0,00	0,00	39,20	175,00	6,30	11,90	98,00	1,47	3,29	0,06	23,730	14,910	0,06	0,08	0,41	0,00	0,35	7,000	0,140	3,430	0,910	100,10	0,84	
2.	Sīpoli	18,82	16,00	0,12	0,01	0,46	0,46	0,04	0,35	20,95	3,14	1,05	20,95	0,05	0,04	0,00	0,096	0,048	0,00	0,00	0,00	0,63	0,01	0,000	0,000	0,896	0,000	2,80	0,04	
3.	Apelsīns	47,14	33,00	0,13	0,03	2,11	2,11	0,18	0,53	49,50	17,82	4,29	7,59	0,07	0,03	0,01	0,165	0,000	0,03	0,01	0,03	16,83	0,13	0,002	0,000	8,745	0,000	10,89	0,05	
4.	Ķirbis	72,67	45,78	0,30	0,04	0,76	0,65	0,06	0,38	11,40	5,70	3,42	11,40	0,22	0,00	0,03	0,380	0,000	0,01	0,03	0,02	1,79	0,30	0,109	0,000	8,360	0,000	6,08	0,05	
5.	Ķiploki	0,12	0,10	0,04	0,00	0,08	0,01	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00	
6.	Jūras sāls, jodēta	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	
7.	Eiļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
8.	Timiāns	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>150,00</b>		<b>12,43</b>	<b>9,96</b>	<b>3,41</b>	<b>3,22</b>	<b>0,28</b>	<b>79,22</b>	<b>263,09</b>	<b>33,29</b>	<b>20,77</b>	<b>139,54</b>	<b>1,82</b>	<b>3,37</b>	<b>0,11</b>	<b>26,898</b>	<b>14,979</b>	<b>0,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>19,42</b>	<b>1,27</b>	<b>7,192</b>	<b>0,140</b>	<b>21,471</b>	<b>0,910</b>	<b>156,31</b>	<b>0,99</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Mineralvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
PPa-08 Vistas kotteles ar kabaci																													
1.	Vistas gaļa (svaiga, atdzēsēta)	57,50	57,50	10,86	6,44	0,00	0,00	0,00	32,11	96,28	5,89	9,11	96,28	0,64	0,69	0,02	8,004	6,946	0,02	0,06	0,25	0,00	0,37	16,744	0,368	3,358	0,092	100,74	0,25
2.	Kabacis	57,41	38,46	0,24	0,15	0,90	0,90	0,08	0,87	128,58	5,37	7,86	16,08	0,30	0,12	0,02	0,360	0,180	0,03	0,01	0,00	4,86	0,00	1,080	0,000	12,990	0,000	6,60	0,09
3.	Krievijas siers	7,00	7,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	55,30	7,00	72,80	3,50	40,60	0,08	0,28	0,01	1,540	1,400	0,00	0,01	0,00	0,25	0,00	0,011	0,000	1,274	0,126	44,20	0,05
4.	Sinepes	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01
5.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
6.	Olas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,04	0,00	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	0,000	0,000	0,01	0,04	0,00	0,00	0,19	23,680	0,220	0,000	0,000	13,40	0,02
7.	Pilngraudu kviešu milti	10,00	10,00	1,29	0,25	6,17	0,15	0,51	0,80	50,20	6,40	8,80	23,00	0,42	0,30	0,00	0,500	0,760	0,04	0,02	0,01	0,00	0,10	0,040	0,000	4,500	0,000	34,40	0,03
8.	Jūras sāls, jodēta	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:	100,00		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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Mineralvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
PPa-09 Bulgurs ar dārzeņiem un sarkanajām pupiņām																													
1.	Bulgurs	56,00	56,00	3,10	0,20	18,60	0,10	1,55	5,00	68,00	10,00	32,00	40,00	0,96	0,57	0,08	0,000	0,600	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	83,00	0,18
2.	Sīpoli	23,53	20,00	0,15	0,01	0,57	0,57	0,05	0,26	15,71	2,36	0,79	15,71	0,04	0,03	0,00	0,072	0,036	0,00	0,00	0,00	0,47	0,01	0,000	0,000	0,672	0,000	3,50	0,02
3.	Burkāni	27,17	21,74	0,12	0,04	1,14	1,10	0,10	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,08	0,01	0,200	0,040	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,340	0,000	6,60	0,01
4.	Paprika	30,89	25,64	0,18	0,06	0,90	0,90	0,08	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	30,840	0,000	11,180	0,000	5,60	0,05
5.	Konservētās pupiņas	83,33	50,00	4,30	0,25	7,65	0,15	0,64	116,50	200,50	14,00	22,50	70,50	1,45	0,55	0,03	0,000	0,600	0,08	0,03	0,06	0,60	0,05	0,000	0,000	64,500	0,000	58,00	0,08
6.	Cukini	38,27	25,64	0,16	0,10	0,60	0,60	0,05	0,58	85,72	3,58	5,24	10,72	0,20	0,08	0,01	0,240	0,120	0,02	0,00	0,00	3,24	0,00	0,720	0,000	8,660	0,000	4,40	0,06
7.	Ķiploki	1,18	1,00	0,08	0,01	0,16	0,02	0,01	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	0,000	0,000	0,040	0,000	1,08	0,00
8.	Jūras sāls, jodēta	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.	Garšaugi	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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.	Eiļa	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	44,20	0,02	
	Kopā:	225,00		8,09	5,67	29,62	3,44	2,47	162,88	586,57	38,74	73,26	164,18	3,12	1,34	0,13	3,239	1,457	0,22	0,09	0,27	50,89	1,14	33,145	0,000	105,392	0,000	206,38	0,42

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
									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	Folikābe			B <sub>12</sub>
<b>DS-01</b> <i>Pilngraudu pankākas ar augļiem</i>																													
1.	Pilngraudu kviešu milti	7,00	7,00	0,90	0,18	4,32	0,11	0,36	2,64	165,66	21,12	29,04	75,90	1,39	0,99	0,00	1,650	2,508	0,12	0,05	0,04	0,00	0,33	0,132	0,000	14,850	0,000	24,08	0,09
2.	Pilngraudu auzu milti	33,00	33,00	4,16	2,34	21,09	0,30	1,76	0,33	150,81	18,48	52,80	177,21	1,82	1,35	0,00	6,600	3,630	0,11	0,03	0,04	0,00	0,26	0,000	0,000	12,771	0,000	128,70	0,05
3.	Biezpiens 5%	15,00	15,00	2,66	0,75	0,30	0,30	0,03	5,28	14,04	71,88	2,88	22,68	0,04	0,08	0,01	2,280	0,495	0,00	0,03	0,01	0,06	0,00	0,001	0,000	2,055	0,075	18,60	0,05
4.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,38	0,05	0,05	0,00	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	0,000	0,000	0,02	0,06	0,00	0,00	0,29	35,520	0,330	0,000	0,000	20,10	0,03
5.	Ūdens	35,00	35,00	0,00	0,00	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
6.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	4,95	0,41	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	0,01
7.	Jūras sāls, jodēta	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
8.	Cepamais pulveris	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9.	Eļļa	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,080	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01
10.	Bumbieri	13,33	10,00	0,03	0,01	0,70	0,70	0,06	0,12	13,20	0,97	0,62	1,14	0,02	0,00	0,01	0,090	0,090	0,00	0,00	0,00	0,53	0,01	0,000	0,000	0,180	0,000	3,80	0,01
11.	Kivi	12,99	10,00	0,08	0,08	0,71	0,68	0,06	0,50	28,97	3,22	1,35	2,69	0,10	0,00	0,00	0,000	0,050	0,00	0,01	0,01	6,70	0,01	0,000	0,000	4,200	0,000	5,20	0,01
Kopā:		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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
									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	Folikābe			B <sub>12</sub>
<b>DS-02</b> <i>Cepti āboli ar dzērvenēm</i>																													
1.	Āboli	176,47	150,00	0,30	0,15	12,30	12,15	1,03	1,20	148,80	5,85	5,55	11,70	0,14	0,15	0,05	1,500	0,150	0,02	0,02	0,00	7,80	0,30	0,003	0,000	3,750	0,000	58,50	0,11
2.	Ķirbju sēklas	10,00	10,00	3,50	4,20	0,76	0,08	0,06	1,80	80,70	6,30	53,50	117,40	1,03	0,84	0,12	0,000	0,210	0,02	0,03	0,02	0,19	0,23	1,890	0,000	5,800	0,000	55,70	0,02
3.	Dzērvenes	10,00	10,00	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	0,000	0,000	0,200	0,000	3,20	0,02
4.	Medus	5,00	5,00	0,00	0,00	4,04	4,04	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,250	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	16,50	0,03	
5.	Auzu pārslas	15,00	15,00	2,04	1,08	9,00	0,18	0,75	0,15	62,10	7,05	21,30	70,65	0,71	0,54	0,06	3,000	1,800	0,05	0,01	0,02	0,00	0,12	0,000	0,000	6,540	0,000	57,30	0,02
6.	Bezpiedu jogurts	20,00	20,00	0,74	0,58	0,88	0,48	0,07	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	12,00	0,08
Kopā:		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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
									mg					µg					mg				µg						
									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	Folikābe			B <sub>12</sub>
<b>DS-03</b> <i>Augļu kārtojums ar bezpiedu jogurtu</i>																													
1.	Āboli	64,29	45,00	0,09	0,05	3,69	3,65	0,31	0,36	44,64	1,76	1,67	3,51	0,04	0,05	0,01	0,450	0,045	0,00	0,00	0,00	2,34	0,09	0,001	0,000	1,125	0,000	17,55	0,04
2.	Granātāboli	26,79	15,00	0,26	0,18	2,21	2,06	0,18	0,45	35,40	1,50	1,80	5,40	0,05	0,05	0,01	0,000	0,075	0,01	0,01	0,01	1,53	0,09	0,000	0,000	5,700	0,000	12,60	0,05
3.	Persiki	17,24	15,00	0,17	0,03	1,17	1,17	0,10	0,15	30,00	1,20	1,65	3,00	0,08	0,00	0,02	0,150	0,060	0,00	0,01	0,00	0,99	0,15	1,395	0,000	0,450	0,000	6,60	0,03
4.	Bumbieri	60,00	45,00	0,14	0,05	3,15	3,15	0,26	0,54	59,40	4,37	2,79	5,13	0,09	0,00	0,03	0,405	0,405	0,00	0,01	0,01	2,39	0,04	0,001	0,000	0,810	0,000	17,10	0,06
5.	Kokosriekstu skaidiņas	2,00	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	0,00	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
6.	Citroni	17,78	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
7.	Auzu pārslas	10,00	10,00	1,36	0,72	6,00	0,12	0,50	0,10	41,40	4,70	14,20	47,10	0,47	0,36	0,04	2,000	1,200	0,03	0,01	0,01	0,00	0,08	0,000	0,000	4,360	0,000	38,20	0,01
8.	Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	10,00	10,00	2,56	4,30	1,25	0,62	0,10	0,10	67,00	7,80	18,00	33,00	0,29	0,31	0,04	0,290	0,300	0,09	0,01	0,01	0,00	1,09	0,020	0,000	11,000	0,000	55,10	0,03
9.	Bezpiedu jogurts	50,00	50,00	1,85	1,45	2,20	1,20	0,18	21,25	77,50	61,00	5,50	45,00	0,05	0,20	0,00	6,000	1,250	0,02	0,09	0,09	0,50	0,05	11,100	0,050	0,006	0,000	30,00	0,20
Kopā:		200,00	6,42	6,77	19,67	11,96	1,64	22,95	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DS-04	<i>Biezpiena plācenīši ar augļiem</i>																												
1.	Biezpiens, 5%	45,00	45,00	7,61	2,15	0,86	0,86	0,07	15,14	40,25	206,06	8,26	65,02	0,10	0,22	0,02	6,536	1,419	0,01	0,09	0,02	0,17	0,00	0,003	0,000	5,891	0,215	53,32	0,14
2.	Pilngraudu auzu milti	28,00	28,00	3,53	1,99	17,89	0,25	1,49	0,28	127,96	15,68	44,80	150,36	1,54	1,15	0,00	5,600	3,080	0,09	0,03	0,04	0,00	0,22	0,000	0,000	10,836	0,000	109,20	0,04
3.	Olas, svaigas	10,00	10,00	1,26	0,92	0,03	0,03	0,00	11,04	13,00	5,70	1,30	21,00	0,17	0,14	0,01	0,000	0,000	0,01	0,04	0,00	0,00	0,19	23,680	0,220	0,000	0,000	13,40	0,02
4.	Jūras sāls, jodēta	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
5.	Bumbieri	93,33	70,00	0,21	0,07	4,90	4,90	0,41	0,84	92,40	6,79	4,34	7,98	0,14	0,00	0,05	0,630	0,630	0,01	0,02	0,01	3,71	0,06	0,001	0,000	1,260	0,000	26,60	0,08
6.	Skābais krējums, 25%	20,00	20,00	0,52	5,00	0,54	0,54	0,05	7,00	20,00	16,80	1,80	12,00	0,06	0,06	0,00	1,400	0,400	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	0,034	0,000	0,000	0,000	49,20	0,04
	Kopā:	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	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Maizes vienības	Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN			
									mg				µg				mg				µg								
									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>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DS-05	<i>Biezpiena plātsmaize ar āboliem</i>																												
1.	Banāni	25,00	15,00	0,18	0,06	2,75	2,03	0,23	0,75	53,76	0,93	4,70	3,74	0,15	0,03	0,02	0,150	0,045	0,01	0,01	0,08	1,50	0,03	0,000	0,000	1,875	0,000	13,20	0,02
2.	Āboli	57,14	40,00	0,08	0,04	3,28	3,24	0,27	0,32	39,68	1,56	1,48	3,12	0,04	0,04	0,01	0,400	0,040	0,00	0,00	0,00	2,08	0,08	0,001	0,000	1,000	0,000	15,60	0,03
3.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,20	4,05	0,45	0,45	0,04	5,25	15,00	12,60	1,35	9,00	0,05	0,05	0,00	1,050	0,300	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,026	0,000	0,000	0,000	37,80	0,03
4.	Olas, svaigas	4,00	4,00	0,50	0,37	0,01	0,01	0,00	4,42	5,20	2,28	0,52	8,40	0,07	0,06	0,00	1,692	1,320	0,00	0,02	0,01	0,00	0,08	9,472	0,088	2,332	0,088	5,36	0,01
5.	Pilngraudu kviešu milti	3,00	3,00	0,39	0,08	1,85	0,05	0,15	0,24	15,06	1,92	2,64	6,90	0,13	0,09	0,00	0,150	0,228	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,012	0,000	1,350	0,000	10,32	0,01
6.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,97	2,97	0,25	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	12,18	0,01
7.	Biezpiens 5%	53,00	53,00	9,38	2,65	1,06	1,06	0,09	159,00	53,00	37,10	4,77	106,00	0,05	0,74	0,00	9,010	6,466	0,02	0,12	0,03	0,00	0,05	11,024	0,053	14,310	0,371	65,72	0,17
8.	Piens 2,5%	7,00	7,00	0,22	0,11	0,35	0,35	0,03	17,50	86,10	42,00	4,90	31,50	0,02	0,03	0,00	0,000	0,210	0,01	0,05	0,00	0,46	0,00	0,009	0,000	0,434	0,028	3,29	0,00
9.	Olas, svaigas	4,00	4,00	0,50	0,37	0,01	0,01	0,00	4,42	5,20	2,28	0,52	8,40	0,07	0,06	0,00	1,692	1,320	0,00	0,02	0,01	0,00	0,08	9,472	0,088	2,332	0,088	5,36	0,01
10.	Pilngraudu auzu milti	5,00	5,00	0,63	0,36	3,20	0,05	0,27	0,05	22,85	2,80	8,00	26,85	0,28	0,21	0,00	1,000	0,550	0,02	0,00	0,01	0,00	0,04	0,000	0,000	1,935	0,000	19,50	0,01
11.	Citroni	15,56	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
14.	Pilngraudu kviešu milti	30,00	30,00	3,87	0,75	18,51	0,45	1,54	2,40	150,60	19,20	26,40	69,00	1,26	0,90	0,00	1,500	2,280	0,11	0,05	0,03	0,00	0,30	0,120	0,000	13,500	0,000	103,20	0,04
15.	Sviests	10,00	10,00	0,12	8,13	0,08	0,08	0,01	59,20	1,80	2,40	0,26	3,40	0,02	0,02	0,00	0,300	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	70,630	0,030	0,300	0,000	72,70	0,08
16.	Olu dzeltenums	3,00	3,00	0,48	0,88	0,01	0,01	0,00	1,59	3,60	4,20	0,41	16,20	0,16	0,16	0,00	3,288	2,910	0,01	0,02	0,01	0,00	0,17	26,154	0,195	4,767	0,207	9,69	0,01
	Kopā:	195,00	16,55	17,83	34,52	10,75	2,88	255,13	451,85	129,27	55,94	292,51	2,28	2,37	0,03	20,232	15,719	0,19	0,30	0,17	4,08	1,00	126,920	0,454	44,135	0,782	373,92	0,44	