

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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. 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 ₁	B ₂
A-01	<i>Bumbieris</i>																											
1.	Bumbieris	130,43	120,00	0,36	0,12	8,40	8,40	1,44	158,40	11,64	7,44	13,68	0,24	0,13	0,08	1,080	1,080	0,01	0,04	0,02	6,36	0,11	0,002	0,000	2,160	0,000	45,60	0,12
	Kopā:	120,00		0,36	0,12	8,40	8,40	1,44	158,40	11,64	7,44	13,68	0,24	0,13	0,08	1,080	1,080	0,01	0,04	0,02	6,36	0,11	0,002	0,000	2,160	0,000	45,60	0,12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. 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 ₁	B ₂
A-02	<i>Ābols</i>																											
1.	Ābols	141,18	120,00	0,24	0,12	9,24	9,12	0,96	119,04	4,68	4,44	9,36	0,11	0,12	0,04	1,200	0,120	0,01	0,01	0,00	6,24	0,24	0,000	0,000	3,000	0,000	44,40	0,07
	Kopā:	120,00		0,24	0,12	9,24	9,12	0,96	119,04	4,68	4,44	9,36	0,11	0,12	0,04	1,200	0,120	0,01	0,01	0,00	6,24	0,24	0,000	0,000	3,000	0,000	44,40	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitāmini										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DZ-01	<i>Ābola-dzērveņu dzēriens</i>																												
1.	Āboli	40,00	34,00	0,07	0,03	2,79	2,58	0,27	33,73	1,33	1,26	2,65	0,03	0,03	0,01	0,340	0,034	0,00	0,00	0,00	1,77	0,07	29,10	0,00	0,850	0,000	13,26	0,02	
2.	Ingvera sakne	4,71	4,00	0,07	0,03	0,63	0,07	0,52	16,60	0,64	1,72	1,36	0,02	0,01	0,01	0,000	0,028	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,440	0,000	3,28	0,03	
3.	Dzērvenes	14,00	14,00	0,06	0,01	0,64	0,63	0,06	9,66	1,36	0,81	1,05	0,01	0,01	0,01	0,140	1,400	0,01	0,01	0,01	2,81	0,13	17,11	0,00	0,280	0,000	4,48	0,02	
4.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	12,00	0,01	
5.	Ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	255,00	0,20	0,08	7,06	6,28	0,85	59,99	3,32	3,79	5,06	0,07	0,06	0,03	0,480	1,462	0,01	0,01	0,02	4,78	0,21	46,210	0,000	1,570	0,000	33,02	0,07		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitāmini										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DZ-02	<i>Ūdens ar apelsīniem</i>																												
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	0,000	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.	Apelsīni	35,71	25,00	0,15	0,03	2,23	2,23	0,40	37,50	13,50	3,25	5,75	0,05	0,03	0,01	0,125	0,000	0,02	0,01	0,03	12,75	0,10	1,850	0,000	6,625	0,000	11,50	0,03	
	Kopā:	225,00	0,15	0,03	2,23	2,23	0,40	37,50	13,50	3,25	5,75	0,05	0,03	0,01	0,125	0,000	0,02	0,01	0,03	12,75	0,10	1,850	0,000	6,625	0,000	11,50	0,03		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitāmini										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DZ-03	<i>Kefīrs 2,5%</i>																												
1.	Kefīrs	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,80	0,02	25,200	5,000	0,06	0,34	0,08	0,00	0,00	0,000	0,080	9,600	0,800	96,00	0,19	
	Kopā:	200,00	6,00	4,00	9,00	9,00	100,00	292,00	240,00	0,00	190,00	0,20	0,80	0,02	25,200	5,000	0,06	0,34	0,08	0,00	0,00	0,000	0,080	9,600	0,800	96,00	0,19		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitāmini										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
DZ-04	<i>Smiltšērķķū dzēriens</i>																												
1.	Smiltšērķķū	11,00	11,00	0,17	0,35	0,24	0,23	0,24	17,60	0,51	0,52	2,20	0,01	0,01	0,00	0,000	1,100	0,02	0,01	0,00	15,40	0,33	7,854	0,00	1,100	0,014	6,27	0,04	
2.	Ingvera sakne	4,71	4,00	0,07	0,03	0,63	0,07	0,52	16,60	0,64	1,72	1,36	0,02	0,01	0,01	0,000	0,028	0,00	0,00	0,01	0,20	0,01	0,000	0,00	0,440	0,000	3,28	0,03	
3.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	20,00	0,01		
4.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00		
5.	Kanēlis	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00		
	Kopā:	220,00	0,24	0,38	5,87	5,30	0,76	34,20	1,15	2,24	3,56	0,04	0,02	0,01	0,000	1,128	0,02	0,01	0,01	15,60	0,34	7,854	0,000	1,540	0,014	29,55	0,08		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DZ-05	<i>Paniņas 0,5%</i>																												
1.	Paniņas 0,5%	200,00	200,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	70,00	0,19	
	Kopā:	200,00	200,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	70,00	0,19	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DZ-06	<i>Kefīrs ar dzērvenēm</i>																												
1.	Kefīrs 2,5%	200,00	200,00	6,00	4,00	9,00	0,48	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	
2.	Saldētas dzērvenes	15,00	15,00	0,06	0,02	0,69	0,68	0,06	10,35	1,46	0,87	1,13	0,02	0,02	0,01	0,150	1,500	0,01	0,01	0,01	3,02	0,14	31,100	0,000	0,300	0,000	4,80	0,02	
	Kopā:	215,00	215,00	6,06	4,02	9,69	1,16	100,06	302,35	241,46	0,87	191,13	0,22	0,82	0,03	25,350	6,500	0,07	0,35	0,09	3,02	0,14	31,100	0,080	9,900	0,800	100,80	0,21	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DZ-07	<i>Melnā tēja ar citronu</i>																												
1.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00		
2.	Melnā tēja	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,00	0,000	0,000	0,00	0,010		
3.	Citrons	5,00	5,00	0,03	0,01	0,11	0,11	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	0,015	0,00	0,550	0,000	1,05	0,01	
	Kopā:	205,00	205,00	0,03	0,01	0,11	0,11	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	0,015	0,000	0,550	0,000	1,05	0,02	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DZ-08	<i>Paniņas ar avenēm</i>																												
1.	Paniņas 0,5%	200,00	200,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	70,00	0,19	
2.	Saldētas avenes	15,00	15,00	0,18	0,02	1,38	1,28	0,30	33,00	5,25	3,75	5,55	0,17	0,06	0,00	0,150	0,015	0,00	0,00	0,01	3,08	0,14	0,165	0,00	5,655	0,000	6,45	0,02	
	Kopā:	215,00	215,00	6,58	1,02	10,18	10,08	90,30	373,00	245,25	27,75	205,55	0,37	0,86	0,02	24,150	5,015	0,06	0,40	0,09	5,08	0,14	6,965	0,000	5,665	0,000	76,45	0,21	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
PZ-01	<i>Vistas kariju zupa</i>																												
1.	Vistas buljons	30,00	30,00	0,08	0,20	0,10	0,03	152,7	0,88	1,95	0,58	0,63	0,03	0,00	0,025	0,025	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,000	0,025	0,700	0,025	2,50	0,00		
2.	Vārīta vistas gaļa	55,00	55,00	12,98	7,50	0,00	0,00	38,39	115,12	7,04	10,89	115,12	0,77	0,83	0,02	9,570	8,305	0,02	0,08	0,30	0,00	0,44	20,020	0,440	4,015	0,110	118,65	0,29	
3.	Burkāni	33,97	27,17	0,15	0,05	1,43	1,38	6,38	99,50	7,40	3,58	10,20	0,13	0,10	0,00	0,250	0,050	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,925	0,000	8,25	0,02	
4.	Kokosriekstu piens	64,00	64,00	1,28	13,63	1,79	1,79	8,32	140,80	11,52	29,44	61,44	2,11	0,38	0,19	0,448	0,256	0,01	0,00	0,19	0,64	0,06	0,000	0,000	8,960	0,000	133,76	0,27	
5.	Vārīti sīpoli	23,00	23,00	0,35	0,02	1,31	1,31	1,01	60,24	9,04	3,01	60,24	0,14	0,12	0,01	0,276	0,138	0,01	0,00	0,00	1,82	0,02	0,138	0,000	2,576	0,000	8,05	0,06	
6.	Seleriju kāti	21,18	18,00	0,20	0,04	0,20	0,20	19,24	27,00	8,10	2,70	6,66	0,05	0,04	0,02	0,198	0,072	0,01	0,01	0,02	1,08	0,05	43,830	0,000	2,880	0,000	2,34	0,04	
7.	Rīsi	14,28	14,28	0,64	0,08	8,24	0,04	0,96	14,20	1,52	3,72	12,00	0,12	0,16	0,08	0,560	1,640	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,000	0,000	1,520	0,000	37,20	0,03	
8.	Karijs	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	
9.	Ķiploki	3,53	3,00	0,24	0,02	0,49	0,05	0,00	18,60	0,54	0,24	4,59	0,05	0,03	0,01	0,081	0,060	0,00	0,00	0,04	0,51	0,00	0,012	0,000	0,120	0,000	3,24	0,02	
	Kopā:	230,00		15,92	21,54	13,56	4,79	227,00	476,33	47,11	54,16	270,87	3,39	1,67	0,33	11,408	10,546	0,11	0,10	0,57	13,52	0,66	65,485	0,465	23,696	0,135	313,99	0,72	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
PZ-02	<i>Biešu zupa ar skābo krējumu</i>																												
1.	Cūkgaļas buljons	100,00	100,00	0,30	0,60	3,00	0,10	353,00	36,60	1,30	2,60	9,20	0,10	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	19,00	0,20		
2.	Kāposti	20,57	16,46	0,18	0,01	0,74	0,72	0,78	35,87	5,68	1,50	4,03	0,03	0,01	0,00	0,143	1,495	0,01	0,01	0,02	3,58	0,01	0,728	0,000	3,133	0,000	4,68	0,01	
3.	Burkāni	14,95	11,96	0,07	0,02	0,63	0,61	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,04	0,00	0,110	0,022	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,287	0,000	3,63	0,01	
4.	Tomātu pasta	6,00	6,00	0,01	0,01	0,83	0,47	12,00	21,75	0,68	0,83	2,25	0,02	0,02	0,01	0,768	0,048	0,01	0,00	0,01	1,98	0,06	0,660	0,000	0,480	0,000	3,47	0,01	
5.	Bietes	85,60	68,48	0,88	0,06	5,17	5,04	11,59	205,70	7,06	9,64	20,60	0,19	0,19	0,08	0,630	6,426	0,01	0,03	0,00	1,26	0,06	0,315	0,000	67,473	0,000	28,35	0,04	
6.	Kartupeļi	56,74	42,55	0,54	0,04	5,28	0,20	0,40	136,00	2,24	9,60	18,00	0,28	0,12	0,02	0,320	0,200	0,06	0,01	0,04	2,60	0,04	0,240	0,000	5,520	0,000	25,60	0,01	
7.	Īdens	40,00	40,00	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		
8.	Skābais krējums 25%	17,00	17,00	0,43	4,25	0,48	0,00	5,95	17,00	14,28	1,53	10,20	0,05	0,05	0,00	1,190	0,340	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,029	0,000	0,000	0,000	42,16	0,02	
9.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
10.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01		
11.	Lauru lapas	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
	Kopā:	250,00		2,41	4,99	16,12	7,13	423,56	614,95	38,14	35,63	84,60	1,03	0,44	0,11	5,661	8,532	0,15	0,07	0,08	18,92	0,21	3,457	0,000	77,893	0,000	126,89	0,32	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
PZ-03	<i>Salds kartupeļu zupa</i>																												
1.	Saldais kartupelis	66,67	50,00	0,75	0,05	7,90	1,97	25,85	158,39	14,10	11,75	22,09	0,28	0,14	0,07	0,940	0,282	0,03	0,02	0,10	0,75	0,14	298,870	0,000	3,619	0,000	38,07	0,04	
2.	Stipoli	28,24	24,00	0,18	0,01	0,68	0,68	0,53	31,43	4,72	1,57	31,43	0,07	0,06	0,00	0,144	0,072	0,00	0,00	0,00	0,95	0,01	0,072	0,000	1,344	0,000	4,20	0,03	
3.	Burkāni	72,01	57,61	0,32	0,11	3,02	2,92	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,21	0,00	0,530	0,106	0,05	0,01	0,02	9,45	0,05	1,485	0,000	6,201	0,000	17,49	0,04	
4.	Sarkanās lēcas	35,00	35,00	6,61	0,35	13,57	0,70	10,44	191,40	13,92	22,62	87,00	2,09	0,87	0,00	0,000	1,740	0,10	0,35	0,10	0,00	0,09	1,479	0,000	4,350	0,000	87,87	0,09	
5.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	53,04	0,00	
6.	Ūdens	95,00	95,00	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	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
8.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	
9.	Timiāns	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	260,00		7,86	6,51	25,17	6,27	115,41	543,29	39,79	45,91	160,91	2,80	1,28	0,08	6,614	2,201	0,18	0,38	0,21	11,15	0,29	301,906	0,000	15,514	0,000	200,67	0,21	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
PZ-04	<i>Dārzeņu biežzupa</i>																												
1.	Kāposti	47,47	37,97	0,42	0,03	1,71	1,65	1,80	82,77	13,11	3,45	9,30	0,06	0,03	0,00	0,330	3,450	0,02	0,02	0,05	8,25	0,03	1,680	0,00	7,230	0,000	10,80	0,03	
2.	Ziedkāposti	23,81	16,67	0,30	0,03	0,36	0,33	0,51	49,50	4,20	2,40	6,60	0,08	0,04	0,01	0,150	1,500	0,02	0,01	0,02	7,77	0,02	0,135	0,00	9,015	0,000	3,60	0,03	
3.	Burkāni	23,10	18,48	0,10	0,03	0,97	0,94	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,07	0,00	0,170	0,034	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,00	1,989	0,000	5,61	0,01	
4.	Kāļi	81,25	65,00	0,60	0,12	4,45	2,57	3,25	140,40	11,70	6,50	26,65	0,12	0,08	0,02	0,000	0,455	0,05	0,03	0,07	12,22	0,16	0,000	0,00	0,000	0,000	65,00	0,04	
5.	Rāceņi	92,50	74,00	0,52	0,06	3,72	2,20	194,62	130,24	24,42	6,66	19,24	0,13	0,00	0,00	0,000	0,000	0,02	0,02	0,00	8,51	0,01	0,000	0,00	0,000	0,000	74,00	0,04	
6.	Saldais krējums 35%	16,00	16,00	0,32	5,60	0,48	0,48	7,44	26,88	36,00	1,68	13,92	0,05	0,05	0,00	1,600	0,304	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,064	0,00	1,088	0,032	56,80	0,08	
7.	Kartupeļi	32,62	24,47	0,37	0,02	3,04	0,12	0,23	78,20	1,29	5,52	10,35	0,16	0,07	0,01	0,184	0,115	0,04	0,00	0,02	1,50	0,02	0,138	0,00	3,174	0,000	14,72	0,01	
8.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
9.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
10.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	
	Kopā:	270,00		2,63	5,89	14,72	8,27	325,20	670,10	97,92	36,21	106,52	0,96	0,33	0,04	9,934	5,860	0,20	0,11	0,17	47,70	0,28	3,502	0,000	22,496	0,032	230,53	0,25	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
PZ-05	<i>Pupiņu zupa ar skābo krējumu</i>																												
1.	Vistas buljons	85,00	85,00	0,26	0,68	0,34	0,09	68,76	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	0,09	0,00	0,085	0,085	0,60	0,50	0,01	0,00	0,00	0,000	0,080	2,380	0,085	8,50	0,06	
2.	Sīpoli	25,88	22,00	0,17	0,01	0,63	0,63	0,48	28,81	4,32	1,44	28,81	0,07	0,06	0,00	0,132	0,066	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01	0,066	0,000	1,232	0,000	3,85	0,03	
3.	Burkāni	13,59	10,87	0,06	0,02	0,57	0,55	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,04	0,00	0,100	0,020	0,05	0,01	0,00	9,45	0,05	1,485	0,000	1,170	0,000	3,30	0,01	
4.	Tomāti savā sulā	41,00	41,00	0,25	0,08	1,44	1,39	15,99	97,21	3,53	3,40	10,62	0,08	0,04	0,03	0,410	0,205	0,02	0,02	0,03	5,78	0,29	12,382	0,000	5,945	0,000	9,43	0,06	
5.	Seleriju kāti	7,06	6,00	0,07	0,01	0,07	0,07	6,41	9,00	2,70	0,90	2,22	0,02	0,01	0,01	0,066	0,024	0,00	0,00	0,01	0,36	0,02	14,610	0,000	0,960	0,000	0,78	0,01	
6.	Sarkanās pupiņas	88,33	53,00	4,56	0,27	8,11	0,76	123,49	212,53	14,84	23,85	74,73	1,54	0,58	0,03	0,000	0,636	0,08	0,03	0,06	0,64	0,05	0,000	0,000	68,370	0,000	61,48	0,05	
7.	Kartupeļi	49,65	37,23	0,56	0,04	4,62	0,18	0,35	119,00	1,96	8,40	15,75	0,25	0,11	0,02	0,280	0,175	0,06	0,01	0,04	2,28	0,03	0,210	0,000	4,830	0,000	22,40	0,01	
8.	Elļa	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	44,20	0,00	
9.	Kiploki	4,71	4,00	0,35	0,03	0,72	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	4,80	0,02	
10.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,38	3,75	0,42	0,00	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	37,20	0,02	
11.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	265,00	265,00	6,64	9,88	16,91	3,72	260,57	742,39	53,57	59,60	248,57	3,21	1,00	0,10	4,731	1,592	0,83	0,59	0,20	20,10	0,45	28,795	0,080	85,047	0,085	195,94	0,27	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
PZ-06	<i>Dārzeņu zupa ar skābo krējumu</i>																												
1.	Vistas buljons	95,00	95,00	0,29	0,76	0,38	0,10	68,76	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	0,10	0,00	0,095	0,095	0,60	0,50	0,01	0,00	0,00	0,000	0,095	2,660	0,095	9,50	0,06	
2.	Kartupeļi	65,25	48,94	0,74	0,05	6,07	0,23	0,46	156,40	2,58	11,04	20,70	0,32	0,14	0,02	0,368	0,230	0,07	0,01	0,05	2,99	0,04	0,276	0,000	6,348	0,000	29,44	0,02	
3.	Kāposti	72,78	58,23	0,64	0,05	2,62	2,53	2,76	126,91	20,10	5,29	14,26	0,09	0,05	0,00	0,506	5,290	0,03	0,02	0,08	12,65	0,04	2,576	0,000	11,086	0,000	16,56	0,05	
4.	Burkāni	47,55	38,04	0,21	0,07	1,99	1,93	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,14	0,00	0,350	0,070	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	4,095	0,000	11,55	0,03	
5.	Sīpoli	16,47	14,00	0,11	0,01	0,40	0,40	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	0,042	0,000	0,784	0,000	2,45	0,02	
6.	Pētersīļi	3,53	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	1,02	23,10	4,05	1,32	2,10	0,09	0,05	0,00	0,180	0,006	0,00	0,01	0,00	6,00	0,11	14,061	0,000	5,100	0,000	0,00	0,01	
7.	Elļa	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	26,52	0,00	
8.	Skābais krējums 25%	15,00	15,00	0,39	3,75	0,41	0,00	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	37,20	0,02	
9.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	265,00	265,00	2,37	7,68	11,87	5,20	157,15	575,82	55,13	39,88	165,78	1,75	0,54	0,03	7,633	6,034	0,76	0,57	0,15	31,69	0,24	18,466	0,095	30,073	0,095	133,21	0,20	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg				µg					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂	
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
S-01	<i>Tomātu-gurķu salāti</i>																												
1.	Tomāti	77,55	76,00	0,46	0,23	2,66	2,58	1,67	180,20	6,54	6,31	19,68	0,15	0,07	0,03	0,760	0,380	0,05	0,03	0,06	10,72	0,53	50,768	0,000	8,816	0,000	17,48	0,04	
2.	Gurķi	25,00	20,00	0,14	0,02	0,28	0,28	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	2,240	0,000	1,940	0,000	2,20	0,04	
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00	
	Kopā:	100,00	0,60	4,25	2,94	2,86	40,91	224,59	9,63	8,10	25,61	0,19	0,07	0,04	3,460	0,481	0,05	0,05	0,07	12,32	0,55	53,008	0,000	10,756	0,000	55,04	0,08		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg				µg					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂	
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
S-02	<i>Gurķu salāti</i>																												
1.	Gurķi	112,50	90,00	0,63	0,09	1,26	1,26	2,16	199,62	13,23	7,92	26,37	0,18	0,00	0,02	0,900	0,450	0,04	0,08	0,04	7,20	0,08	10,080	0,000	8,730	0,000	9,90	0,19	
2.	Bezpiedevu jogurts	15,00	15,00	0,56	0,44	0,66	0,36	6,38	23,25	18,30	1,65	13,50	0,02	0,06	0,00	1,800	0,375	0,00	0,03	0,03	0,15	0,02	3,330	0,015	0,002	0,000	9,00	0,06	
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
4.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01		
	Kopā:	105,00	1,19	0,53	1,92	1,62	47,29	222,91	31,68	9,60	39,94	0,20	0,06	0,03	5,200	0,826	0,04	0,11	0,06	7,35	0,10	13,410	0,015	8,732	0,000	18,90	0,26		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg				µg					
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂	
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
S-03	<i>Rutku salāti</i>																												
1.	Rutki	91,25	73,00	0,95	0,07	3,58	1,39	18,00	332,00	33,00	6,50	29,00	0,80	0,23	0,03	0,730	0,073	0,03	0,07	0,04	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,25	0,04	
2.	Āboli	35,71	25,00	0,06	0,03	2,34	1,90	0,20	24,80	0,98	0,93	1,95	0,02	0,03	0,01	0,250	0,025	0,00	0,00	0,00	1,30	0,05	7,100	0,000	0,625	0,000	11,23	0,02	
3.	Burkāni	22,50	18,00	0,14	0,05	1,26	0,97	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,07	0,01	0,180	4,500	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,853	0,000	2,952	0,000	7,43	0,01	
4.	Linsēklas	4,00	4,00	0,88	1,75	0,10	0,06	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	14,29	6,00	0,04	0,01	0,63	0,10	0,12	6,12	1,98	0,36	1,08	0,04	0,01	0,00	0,000	0,024	0,00	0,00	0,00	1,75	0,00	0,120	0,000	0,480	0,000	1,80	0,01	
6.	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00	
7.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	130,00	2,07	5,91	7,90	4,42	63,13	463,98	50,51	25,81	63,56	1,27	0,55	0,05	3,660	5,143	0,11	0,09	0,07	30,80	0,13	128,073	0,000	7,555	0,000	95,55	0,09		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂					
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂						
S-04	<i>Kāpostu salāti</i>																														
1.	Kāposti	62,50	50,00	0,60	0,05	2,50	2,40	2,60	120,00	19,00	5,00	13,50	0,10	0,07	0,01	0,350	0,384	0,04	0,03	0,08	18,40	0,05	2,750	0,000	38,500	0,000	15,50	0,04			
2.	Gurķi	31,25	25,00	0,18	0,03	0,35	0,35	0,60	55,45	3,68	2,20	7,33	0,05	0,00	0,01	0,250	0,125	0,01	0,02	0,01	2,00	0,02	2,800	0,000	2,425	0,000	2,75	0,05			
3.	Dilles	4,71	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00				
4.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	53,04	0,00				
5.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00				
	Kopā:	85,00	0,78	6,08	2,85	2,75	80,71	175,52	22,98	7,27	20,97	0,15	0,07	0,02	5,600	0,510	0,05	0,05	0,09	20,40	0,07	5,550	0,000	40,925	0,000	71,29	0,10				

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂					
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂						
S-05	<i>Burkānu-rutku salāti</i>																														
1.	Rutki	91,25	73,00	0,95	0,07	3,58	1,39	18,00	332,00	33,00	6,50	29,00	0,80	0,23	0,03	0,730	0,073	0,03	0,07	0,04	27,00	0,00	0,000	0,000	0,018	0,000	18,25	0,04			
2.	Burkāni	50,00	40,00	0,24	0,08	2,24	2,16	4,34	67,66	5,03	2,43	6,94	0,09	0,16	0,01	0,400	10,000	0,01	0,01	0,01	0,73	0,07	120,853	0,000	6,560	0,000	13,20	0,03			
3.	Dilles	4,71	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00				
4.	Bezpiedevu jogurts	18,00	18,00	0,67	0,52	0,79	0,43	7,65	27,90	21,96	1,98	16,20	0,02	0,07	0,00	2,160	0,450	0,01	0,03	0,03	0,18	0,02	3,996	0,018	0,002	0,000	10,80	0,07			
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00				
	Kopā:	135,00	1,86	0,68	6,61	3,98	68,74	427,60	60,14	10,94	52,21	0,90	0,47	0,05	5,790	10,524	0,04	0,11	0,09	27,91	0,09	124,849	0,018	6,580	0,000	42,25	0,14				

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN		
								mg										µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂					
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂						
S-06	<i>Biēšu-ābolu salāti</i>																														
1.	Biētes	76,53	61,22	0,84	0,06	4,92	4,80	11,04	195,90	6,72	9,18	19,62	0,18	0,18	0,07	0,600	6,120	0,01	0,02	0,00	1,20	0,05	0,300	0,000	64,260	0,000	27,00	0,03			
2.	Āboli	57,14	40,00	0,08	0,04	3,08	3,04	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	13,100	0,000	1,000	0,000	14,80	0,03			
3.	Seleriju kāti	20,00	17,00	0,19	0,03	0,19	0,19	18,17	25,50	7,65	2,55	6,29	0,05	0,03	0,02	0,187	0,068	0,01	0,01	0,02	1,02	0,05	41,395	0,000	2,720	0,000	2,21	0,04			
4.	Eļļa	7,00	7,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	61,88	0,00				
5.	Citrons	13,33	6,00	0,04	0,01	0,13	0,13	0,18	9,60	1,98	0,66	1,20	0,02	0,01	0,00	0,060	0,024	0,00	0,00	0,00	3,06	0,01	0,018	0,000	0,660	0,000	1,98	0,01			
	Kopā:	130,00	1,14	7,15	8,32	8,16	29,71	270,68	17,91	13,87	30,23	0,29	0,26	0,11	1,247	6,252	0,02	0,04	0,02	7,36	0,20	54,813	0,000	68,640	0,000	107,87	0,11				

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
M-01	<i>Rudzu maize bez glutēna</i>																												
1.	Rudzu maize bez glutēna	30,00	30,00	1,44	1,53	9,60	0,27	121,20	72,60	8,70	12,60	39,00	1,08	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	59,13	0,16	
	Kopā:	30,00		1,44	1,53	9,60	0,27	121,20	72,60	8,70	12,60	39,00	1,08	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	59,13	0,16	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
M-02	<i>Graudu maize bez glutēna</i>																												
1.	Graudu maize bez glutēna	30,00	30,00	1,08	1,47	12,00	2,10	67,20	33,00	9,45	0,00	29,33	0,30	0,30	0,08	1,950	0,045	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	11,670	0,000	70,50	0,14	
	Kopā:	30,00		1,08	1,47	12,00	2,10	67,20	33,00	9,45	0,00	29,33	0,30	0,30	0,08	1,950	0,045	0,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	11,670	0,000	70,50	0,14	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆		
PPi-01	<i>Kartupeļu-puķkāpostu biezenis</i>																												
1.	Kartupeļi	141,84	106,38	1,60	0,10	13,20	0,50	1,00	340,00	5,60	24,00	45,00	0,70	0,30	0,05	0,800	0,500	0,16	0,02	0,10	6,50	0,09	0,600	0,000	13,800	0,000	64,00	0,04	
2.	Sviests 82%	10,00	10,00	0,12	8,13	0,08	0,08	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	
3.	Piens 2,5%	10,00	10,00	0,32	0,25	0,47	0,47	25,00	123,00	60,00	7,00	45,00	0,03	0,04	0,00	0,000	0,300	0,02	0,07	0,00	0,65	0,00	0,013	0,000	0,620	0,040	5,40	0,01	
4.	Puķkāposts	111,11	77,78	1,40	0,14	1,68	1,54	2,38	231,00	19,60	11,20	30,80	0,35	0,18	0,03	0,700	7,000	0,07	0,04	0,11	36,26	0,07	0,630	0,000	42,070	0,000	16,80	0,13	
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	190,00	134,46	3,44	8,62	15,43	2,59	203,85	695,91	88,05	42,56	124,41	1,11	0,54	0,08	9,300	7,852	0,25	0,14	0,21	43,41	0,31	71,873	0,030	56,790	0,040	158,90	0,26	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆		
PPi-02	<i>Kartupeļu-burkānu biezenis</i>																												
1.	Kartupeļi	106,38	79,79	1,20	0,08	9,90	0,38	0,75	255,00	4,20	18,00	33,75	0,53	0,23	0,04	0,600	0,375	0,12	0,02	0,08	4,88	0,07	0,450	0,000	10,350	0,000	48,00	0,03	
2.	Piens 2,5 %	18,00	18,00	0,58	0,45	0,85	0,85	45,00	221,40	108,00	12,60	81,00	0,06	0,07	0,00	0,000	0,540	0,04	0,13	0,00	1,18	0,00	0,024	0,000	1,116	0,072	9,72	0,02	
3.	Sviests 82%	4,00	4,00	0,05	3,25	0,03	0,03	23,68	0,72	0,96	0,10	1,36	0,01	0,01	0,00	0,120	0,020	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	28,252	0,012	0,120	0,000	29,08	0,03	
4.	Burkāni	24,46	19,57	0,15	0,05	1,37	0,99	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,07	0,00	0,180	0,036	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,106	0,000	8,07	0,02	
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	115,00	89,36	1,97	3,83	12,15	2,24	186,78	639,23	120,36	40,70	136,57	0,96	0,38	0,04	8,400	0,973	0,21	0,16	0,08	15,50	0,17	30,211	0,012	13,692	0,072	94,87	0,10	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆		
PPi-03	<i>Kartupeļu-spināti biezenis</i>																												
1.	Kartupeļi	136,17	102,13	1,54	0,10	12,67	0,48	0,96	326,40	5,38	23,04	43,20	0,67	0,29	0,05	0,768	0,480	0,15	0,02	0,10	6,24	0,09	0,576	0,000	13,248	0,000	61,44	0,03	
2.	Sviests 82%	5,00	5,00	0,06	4,07	0,04	0,04	29,60	0,90	1,20	0,13	1,70	0,01	0,01	0,00	0,150	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	35,315	0,015	0,150	0,000	36,35	0,04	
3.	Piens 2,5%	23,00	23,00	0,74	0,58	1,08	1,08	57,50	282,90	138,00	16,10	103,50	0,08	0,09	0,00	0,000	0,690	0,05	0,17	0,00	1,50	0,00	0,031	0,000	1,426	0,092	12,42	0,03	
4.	Spināti	69,33	52,00	0,55	0,16	0,05	0,03	5,46	161,20	23,14	13,52	8,84	0,47	0,13	0,00	0,260	2,600	0,03	0,06	0,06	15,60	0,31	71,552	0,000	50,440	0,000	4,68	0,38	
5.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	150,00	112,43	2,88	4,89	13,85	1,63	209,79	771,51	168,17	52,89	157,45	1,23	0,52	0,05	8,678	3,797	0,23	0,25	0,15	23,34	0,47	107,474	0,015	65,264	0,092	114,89	0,49	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁			B ₂
PPi-04	<i>Vārīti griķi</i>																											
1.	Griķu putraini	47,60	47,60	5,20	0,80	24,20	0,20	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	129,52	0,02
2.	Ūdens	71,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	100,00		5,20	0,80	24,20	0,20	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	129,52	0,02

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁			B ₂
PPi-05	<i>Kvāšņi cepti kartupeļi</i>																											
1.	Kartupeļi	113,48	85,11	1,36	0,08	11,44	0,48	0,80	272,00	4,48	19,20	36,00	0,56	0,32	0,00	0,800	0,640	0,13	0,02	0,12	5,20	0,07	0,480	0,000	17,280	0,000	56,00	0,03
2.	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,00
3.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	84,00		1,36	4,08	11,44	0,48	78,31	272,07	4,78	19,27	36,14	0,56	0,32	0,00	5,800	0,641	0,13	0,02	0,12	5,20	0,07	0,480	0,000	17,280	0,000	91,36	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
PPa-01	<i>Cepta pangasijas fileja</i>																											
1.	Pangasijas fileja (svaiga, atdzēsēta)	125,00	112,50	13,86	1,17	0,00	0,00	25,38	349,38	5,31	27,54	254,16	0,18	0,90	0,00	2,160	13,410	0,02	0,03	0,23	0,00	1,53	6,120	8,460	4,770	0,360	66,60	0,41
2.	Kukurūzas rīvmaize	23,00	23,00	1,52	0,23	19,09	0,12	0,69	37,26	1,15	9,20	19,32	0,25	0,09	0,03	0,138	0,736	0,03	0,01	0,08	0,00	0,02	2,461	0,000	4,600	0,000	85,79	0,02
3.	Eļļa	8,00	8,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	70,72	0,03
4.	Olas	14,00	14,00	1,76	1,29	0,04	0,04	15,46	18,20	7,98	1,82	29,40	0,24	0,20	0,00	5,922	4,620	0,02	0,05	0,02	0,00	0,27	33,152	0,308	8,162	0,308	18,76	0,03
5.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6.	Citronpipari	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	
	Kopa:	120,00	17,14	10,69	19,13	0,16	80,28	404,88	14,59	38,59	302,95	0,67	1,19	0,03	10,720	18,767	0,07	0,09	0,33	0,00	1,82	41,733	8,768	17,532	0,668	241,87	0,50	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
								mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																						
PPa-02	<i>Grikoto ar sēnēm</i>																											
1.	Griķi	52,96	52,96	5,72	0,88	26,62	0,22	1,54	202,40	9,90	78,32	140,80	1,65	1,10	0,68	2,200	2,200	0,20	0,06	0,18	0,00	0,11	0,000	0,000	10,780	0,000	144,10	0,02
2.	Šampinjoni	83,33	75,00	0,63	0,06	0,09	0,03	0,96	109,20	0,57	3,00	29,40	0,12	0,00	0,00	0,000	0,000	0,03	0,13	0,00	0,39	0,00	0,000	0,060	0,000	0,000	4,50	0,12
3.	Paprika	63,33	52,56	0,37	0,16	1,72	1,72	1,44	99,22	3,53	5,58	11,07	0,21	0,04	0,02	0,410	0,082	0,01	0,03	0,22	75,77	0,90	99,958	0,000	22,919	0,000	11,48	0,09
4.	Cukini	86,11	57,69	0,32	0,18	1,13	1,13	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,14	0,00	0,450	0,225	0,05	0,01	0,05	9,45	0,05	1,485	0,000	23,400	0,000	8,10	0,00
5.	Sipoli	82,35	70,00	0,42	0,04	1,68	1,68	1,54	91,67	13,76	4,59	91,67	0,21	0,18	0,01	0,420	0,210	0,01	0,01	0,00	2,77	0,04	0,210	0,000	3,920	0,000	10,15	0,04
6.	Tomāti savā sulā	46,15	30,00	0,18	0,06	1,05	1,02	11,70	71,13	2,58	2,49	7,77	0,06	0,03	0,02	0,300	0,150	0,02	0,01	0,02	4,23	0,21	9,060	0,000	4,350	0,000	6,90	0,05
7.	Ūdens	79,00	79,00	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	0,000	0,00	0,00
8.	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	0,00	0,00	0,00	0,000	35,36	0,01
9.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopa:	295,00	7,63	5,38	32,29	5,80	57,01	735,65	37,23	103,90	301,03	2,61	1,48	0,74	6,280	2,868	0,32	0,24	0,47	92,60	1,30	110,713	0,060	65,369	0,000	220,59	0,34	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
PPa-03	<i>Polenta ar tomātiem un sieru</i>																												
1.	Dārzeni buljons	150,00	150,00	1,05	0,15	6,00	6,00	200,31	147,64	23,26	4,06	36,01	0,33	0,30	0,00	0,200	0,060	0,03	0,03	0,03	6,30	0,10	11,400	0,000	0,000	0,000	26,70	0,06	
2.	Kukurūzas putraini	40,00	40,00	3,52	0,44	29,60	0,60	76,76	7,08	1,68	1,80	3,76	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,400	0,000	0,000	0,000	140,00	0,04		
3.	Sviests 82%	7,00	7,00	0,08	5,69	0,06	0,06	41,44	1,26	1,68	0,18	2,38	0,01	0,01	0,00	0,210	0,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	49,441	0,021	0,210	0,000	50,89	0,06	
4.	Tomāti	63,17	61,90	0,23	0,12	1,37	1,33	0,86	92,47	3,35	3,24	10,10	0,08	0,04	0,02	0,390	0,195	0,02	0,02	0,03	5,50	0,27	26,052	0,000	4,524	0,000	8,97	0,03	
5.	Krievijas siers	29,00	29,00	8,09	8,24	0,00	0,00	229,10	29,00	301,60	14,50	168,20	0,35	1,16	0,02	6,380	5,800	0,01	0,06	0,02	1,02	0,00	0,046	0,000	5,278	0,522	101,75	0,21	
6.	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	0,000	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.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	270,00	270,00	12,98	14,63	37,02	7,98	587,22	277,48	331,72	23,81	220,52	0,81	1,51	0,04	9,680	6,091	0,07	0,11	0,08	12,82	0,51	87,339	0,021	10,012	0,522	328,31	0,41	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂				
PPa-04	<i>Vistas gaļas bumbiņas dārzeni mērcē</i>																												
1.	Vistas gaļa (svaiga, atdzēsēta)	78,75	78,75	16,86	3,42	0,00	0,00	394,27	457,66	6,59	18,66	156,58	0,56	1,68	0,00	28,927	20,155	0,06	0,21	0,24	0,00	0,62	18,600	0,435	10,264	0,684	98,29	0,34	
2.	Olas	6,00	6,00	0,76	0,55	0,02	0,02	6,62	7,80	3,42	0,78	12,60	0,10	0,08	0,00	2,538	1,980	0,01	0,02	0,01	0,00	0,11	14,208	0,132	3,498	0,132	8,04	0,01	
3.	Auzu pārslas (bez glutēna)	14,00	14,00	1,90	1,01	8,40	0,17	0,14	57,96	6,58	19,88	65,94	0,66	0,50	0,05	2,800	1,680	0,05	0,01	0,02	0,00	0,11	0,000	0,000	6,104	0,000	53,48	0,01	
4.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
5.	Ķiploku pulveris	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	0,000	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.	Tomāti	14,58	14,29	0,05	0,03	0,32	0,31	0,20	21,34	0,77	0,75	2,33	0,02	0,01	0,00	0,090	0,045	0,01	0,00	0,01	1,27	0,06	6,012	0,000	1,044	0,000	2,07	0,01	
7.	Baklažāni	75,08	67,57	0,25	0,10	1,55	1,45	1,00	108,50	3,50	7,00	11,00	0,15	0,00	0,04	0,000	0,000	0,02	0,02	0,05	2,50	0,05	1,300	0,000	9,000	0,000	11,00	0,01	
8.	Paprika	33,98	28,21	0,20	0,09	0,92	0,92	0,77	53,24	1,89	2,99	5,94	0,11	0,02	0,01	0,220	0,044	0,01	0,02	0,12	40,66	0,48	53,636	0,000	12,298	0,000	6,16	0,05	
9.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	53,04	0,02		
10.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
11.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01		
	Kopā:	170,00	170,00	20,02	11,20	11,21	2,87	480,52	706,57	23,06	50,13	254,53	1,60	2,30	0,11	39,575	23,905	0,15	0,28	0,45	44,43	1,45	93,756	0,567	42,208	0,816	232,08	0,46	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
PPa-07 <i>Mencas fileja dārzeņu mērcē</i>																													
1.	Mencas fileja (svaiga, atdzesēta)	121,75	93,75	12,90	0,60	0,00	0,00	43,50	255,00	21,00	15,75	120,00	0,15	0,38	0,00	89,475	23,025	0,04	0,04	0,19	0,00	0,75	1,425	5,250	9,525	0,750	57,75	0,89	
2.	Kiploki	2,35	2,00	0,18	0,01	0,36	0,03	0,00	12,40	0,36	0,16	3,06	0,03	0,02	0,01	0,054	0,040	0,00	0,00	0,02	0,34	0,00	0,008	0,000	0,080	0,000	2,39	0,01	
3.	Paprika	86,50	71,79	0,50	0,22	2,35	2,35	1,96	135,52	4,82	7,62	15,12	0,28	0,06	0,03	0,560	0,112	0,02	0,04	0,30	103,49	1,23	136,528	0,000	31,304	0,000	15,68	0,13	
4.	Sipoli	77,65	66,00	0,50	0,03	1,88	1,88	1,45	86,43	12,97	4,32	86,43	0,20	0,17	0,01	0,396	0,198	0,01	0,01	0,00	2,61	0,03	0,198	0,000	3,696	0,000	19,13	0,03	
5.	Tomāti savā sulā	123,08	80,00	0,48	0,16	2,80	2,72	31,20	189,68	6,88	6,64	20,72	0,16	0,08	0,06	0,800	0,400	0,05	0,03	0,06	11,28	0,56	24,160	0,000	11,600	0,000	18,40	0,12	
6.	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	35,36	0,01	
7.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
8.	Jūras sāls, jodēta	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,000	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		250,00	14,56	5,02	7,39	6,98	155,63	679,10	46,33	34,56	245,47	0,82	0,69	0,11	96,285	23,776	0,11	0,12	0,58	117,72	2,58	162,319	5,250	56,205	0,750	148,71	1,19		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg								µg		mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
PPa-08 <i>Cūkgāļas plov</i>																													
1.	Cūkgāļa (svaiga, atdzesēta)	77,96	64,71	12,43	4,30	0,00	0,00	39,86	178,15	4,64	12,43	101,35	0,43	1,55	0,04	0,430	2,967	0,23	0,12	0,14	0,00	0,17	2,021	0,215	0,645	0,280	88,58	0,32	
2.	Sipoli	44,71	38,00	0,46	0,04	1,08	1,08	0,84	49,76	7,47	2,49	49,76	0,11	0,10	0,01	0,228	0,114	0,01	0,00	0,00	1,50	0,02	0,114	0,000	2,128	0,000	11,01	0,02	
3.	Burkāni	32,61	26,09	0,20	0,07	1,83	1,32	1,08	162,00	6,75	9,90	20,25	0,36	0,10	0,00	0,240	0,048	0,05	0,01	0,01	9,45	0,05	1,485	0,000	2,808	0,000	10,76	0,02	
4.	Tomāti	37,25	36,51	0,14	0,07	0,80	0,78	0,51	54,53	1,98	1,91	5,96	0,05	0,02	0,01	0,230	0,115	0,01	0,01	0,02	3,24	0,16	15,364	0,000	2,668	0,000	5,29	0,02	
5.	Paprika	21,62	17,95	0,13	0,06	0,59	0,59	0,49	33,88	1,20	1,90	3,78	0,07	0,01	0,01	0,140	0,028	0,00	0,01	0,08	25,87	0,31	34,132	0,000	7,826	0,000	3,92	0,03	
6.	Brūnie rīsi	33,92	33,92	2,00	0,67	20,43	0,10	2,38	69,83	4,85	28,60	72,11	0,19	0,48	0,00	0,760	3,895	0,06	0,01	0,00	0,00	0,10	0,000	0,000	4,560	0,000	98,80	0,07	
7.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	53,04	0,02	
8.	Jūras sāls, jodēta	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	116,27	0,11	0,45	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	7,500	0,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
9.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	
10.	Ķdens	71,00	71,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		225,00	15,34	11,19	24,73	3,87	161,42	548,26	27,34	57,32	253,41	1,21	2,25	0,07	9,528	7,169	0,36	0,16	0,24	40,07	0,80	53,116	0,215	20,635	0,280	271,40	0,50		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DS-01	<i>Augļu salāti ar bezpiedevu jogurtu</i>																												
1.	Āboli	24,71	21,00	0,04	0,02	1,72	1,60	0,17	20,83	0,82	0,78	1,64	0,02	0,02	0,01	0,210	0,021	0,00	0,00	0,00	1,09	0,04	20,300	0,000	0,525	0,000	8,19	0,01	
2.	Bumbieri	22,83	21,00	0,06	0,02	1,47	1,47	0,25	27,72	2,04	1,30	2,39	0,04	0,02	0,01	0,189	0,189	0,00	0,01	0,00	1,11	0,02	0,294	0,000	0,378	0,000	7,98	0,02	
3.	Apelsīni	85,71	60,00	0,36	0,06	5,34	5,34	0,96	90,00	32,40	7,80	13,80	0,12	0,06	0,02	0,300	0,000	0,05	0,02	0,06	30,60	0,24	4,440	0,000	15,900	0,000	27,60	0,09	
4.	Kivi	28,57	22,00	0,18	0,18	1,56	1,50	1,10	63,73	7,08	2,97	5,92	0,22	0,00	0,00	0,000	0,110	0,00	0,01	0,03	14,74	0,02	0,814	0,000	9,240	0,000	11,44	0,03	
5.	Banāni	150,00	90,00	1,08	0,36	16,47	12,15	4,50	322,56	5,58	28,17	22,41	0,90	0,18	0,10	0,900	0,270	0,04	0,05	0,45	9,00	0,18	1,530	0,000	11,250	0,000	79,20	0,09	
6.	Bezpiedevu jogurts	16,00	16,00	0,59	0,46	0,70	0,38	6,80	24,80	19,52	1,76	14,40	0,02	0,06	0,00	1,920	0,400	0,00	0,03	0,03	0,16	0,02	3,552	0,016	0,002	0,000	9,60	0,06	
	Kopā:	230,00		2,31	1,10	27,26	22,44	13,78	549,65	67,44	42,78	60,56	1,32	0,35	0,14	3,519	0,990	0,10	0,13	0,57	56,71	0,52	30,930	0,016	37,295	0,000	144,01	0,31	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DS-02	<i>Rīsu pudiņš ar dzērveņu mērci</i>																												
1.	Piens 2,5%	150,00	150,00	4,80	3,75	7,05	77,05	375,00	1845,0	900,00	105,00	675,00	0,50	0,60	0,00	0,000	4,500	0,30	1,1000	0,00	9,80	0,00	0,200	0,000	9,300	0,600	81,00	0,15	
2.	Rīsi	17,00	17,00	0,27	0,03	3,50	0,02	0,41	6,04	0,65	1,58	5,10	0,05	0,07	0,03	0,238	0,697	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,646	0,000	15,81	0,03	
3.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	3,00	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	12,00	0,01		
4.	Laims	5,38	5,00	0,04	0,01	0,53	0,09	0,10	5,10	1,65	0,30	0,90	0,03	0,01	0,00	0,000	0,020	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00	0,100	0,000	0,400	0,000	1,50	0,01	
5.	Saldētas dzērvenes	25,00	25,00	0,10	0,03	1,15	1,13	0,10	17,25	2,43	1,45	1,88	0,03	0,03	0,02	0,250	2,500	0,01	0,02	0,02	5,03	0,23	22,200	0,000	0,500	0,000	8,00	0,04	
6.	Dzērveņu sula	17,00	17,00	0,01	0,17	1,00	1,00	0,07	11,73	1,65	0,99	1,28	0,02	0,02	0,01	0,000	0,100	0,01	0,01	0,01	3,42	0,15	10,100	0,000	0,240	0,000	6,87	0,01	
7.	Bumbieri	33,33	25,00	0,08	0,03	1,75	1,75	0,30	33,00	2,43	1,55	2,85	0,05	0,03	0,02	0,225	0,225	0,00	0,01	0,01	1,33	0,02	0,350	0,000	0,450	0,000	9,50	0,03	
8.	Ingvera sakne	3,53	3,00	0,05	0,02	0,47	0,05	0,39	12,45	0,48	1,29	1,02	0,02	0,01	0,01	0,000	0,021	0,00	0,00	0,01	0,15	0,01	0,000	0,000	0,330	0,000	2,46	0,02	
9.	Ūdens	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
	Kopā:	255,00		5,35	4,04	18,45	84,08	376,37	1930,57	909,28	112,16	688,02	0,69	0,76	0,09	0,713	8,063	0,33	1,14	0,04	21,17	0,41	32,950	0,000	11,866	0,600	137,14	0,30	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni										Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN
								mg					µg					mg					µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe	B ₁₂			
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																							
DS-03	<i>Kīrbja deserts</i>																												
1.	Kīrbis	214,19	134,94	0,78	0,08	5,49	2,35	1,12	33,60	16,80	10,08	33,60	0,64	0,22	0,09	1,120	0,000	0,03	0,09	0,06	5,26	0,90	322,560	0,000	24,640	0,000	22,40	0,14	
2.	Ūdens	30,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
3.	Saldais krējums 35%	56,00	56,00	1,12	19,60	1,68	1,68	26,04	94,08	126,00	5,88	48,72	0,17	0,17	0,00	5,600	1,064	0,02	0,11	0,01	0,00	0,00	0,224	0,000	3,808	0,112	198,80	0,28	
4.	Cukurs	4,00	4,00	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	16,00	0,01		
5.	Želatīns	5,00	5,00	4,82	0,01	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	19,60	0,03		
6.	Citroni	51,11	23,00	0,14	0,05	0,51	0,51	0,69	36,80	7,59	2,53	4,60	0,09	0,02	0,01	0,230	0,092	0,01	0,00	0,01	11,73	0,05	0,069	0,000	2,530	0,000	4,83	0,05	
	Kopā:	200,00		6,86	19,74	11,68	8,54	27,85	164,48	150,39	18,49	86,92	0,90	0,42	0,10	6,950	1,156	0,06	0,20	0,08	16,99	0,94	322,853	0,000	30,978	0,112	261,63	0,50	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂
DS-04	<i>Cepts ābols ar bezglutēna auzu pārslām</i>																											
1.	Āboli	164,71	140,00	0,28	0,14	10,78	10,64	1,12	138,88	5,46	5,18	10,92	0,13	0,14	0,04	1,400	0,140	0,01	0,01	0,00	7,28	0,28	15,200	0,000	3,500	0,000	51,80	0,10
2.	Auzu pārslas (bezglutēna)	38,00	38,00	5,17	2,74	22,80	0,46	0,38	157,32	17,86	53,96	178,98	1,79	1,37	0,15	7,600	4,560	0,13	0,03	0,05	0,00	0,30	0,000	0,000	16,568	0,000	145,16	0,04
3.	Medus	6,00	6,00	0,00	0,00	4,92	4,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,300	0,030	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	18,24	0,03	
4.	Sviests 82%	6,00	6,00	0,07	4,88	0,05	0,05	35,52	1,08	1,44	0,16	2,04	0,01	0,01	0,00	0,180	0,030	0,00	0,00	0,00	0,09	42,378	0,018	0,180	0,000	43,62	0,05	
	Kopā:	190,00		5,52	7,76	38,55	16,06	37,02	297,28	24,76	59,30	191,94	1,92	1,52	0,19	9,480	4,760	0,14	0,05	0,05	7,28	0,67	57,578	0,018	20,248	0,000	258,82	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂
DS-05	<i>Biezpiena sacepums ar bezpiedevu jogurtu</i>																											
1.	Biezpiens 5%	86,00	86,00	13,59	4,30	2,15	2,15	258,00	86,00	60,20	7,74	172,00	0,09	1,20	0,00	14,620	10,492	0,03	0,19	0,05	0,00	0,09	17,888	0,086	23,220	0,602	101,48	0,28
2.	Olas	21,00	21,00	2,65	1,93	0,06	0,06	23,18	27,30	11,97	2,73	44,10	0,36	0,29	0,00	8,883	6,930	0,03	0,08	0,03	0,00	0,40	49,728	0,462	12,243	0,462	28,14	0,04
3.	Rīsu pārslas	20,00	20,00	1,40	0,16	16,00	0,08	1,20	26,00	1,20	6,80	22,00	0,24	0,26	0,00	1,000	3,000	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,000	0,000	1,400	0,000	73,40	0,04
4.	Kefīrs	30,00	30,00	0,90	0,60	1,35	1,35	15,00	43,80	36,00	0,00	28,50	0,03	0,12	0,00	3,780	0,750	0,01	0,05	0,01	0,00	0,00	0,000	0,012	1,440	0,120	14,40	0,03
5.	Rozīnes	16,00	16,00	0,35	0,08	9,62	9,62	0,88	104,00	8,64	4,80	14,40	0,38	0,05	0,00	0,480	0,304	0,03	0,02	0,04	0,08	0,05	0,000	0,000	1,600	0,000	46,40	0,03
6.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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.	Bezpiedevu jogurts	25,00	25,00	0,93	0,73	1,10	0,60	10,63	38,75	30,50	2,75	22,50	0,03	0,10	0,00	3,000	0,625	0,01	0,05	0,05	0,25	0,03	5,550	0,025	0,003	0,000	15,00	0,10
8.	Jūras sāls, jodēta	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	200,00		19,82	7,80	35,28	18,86	347,65	325,89	148,66	24,85	303,57	1,12	2,03	0,00	34,263	22,102	0,10	0,39	0,19	0,33	0,58	73,166	0,585	39,906	1,184	299,12	0,53

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	mg					µg					mg				µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	Folskābe			B ₁₂
DS-06	<i>Enerģijas batoniņš</i>																											
1.	Auzu pārslas (bez glutēna)	20,00	20,00	2,72	1,44	12,00	0,24	0,20	82,80	9,40	28,40	94,20	0,94	0,72	0,08	4,000	2,400	0,07	0,02	0,03	0,00	0,16	0,000	0,000	8,720	0,000	76,40	0,02
2.	Linsēklas	5,00	5,00	1,11	2,19	0,12	0,07	2,15	41,70	11,72	19,45	30,65	0,41	0,27	0,00	0,000	0,650	0,08	0,01	0,02	0,03	0,01	0,000	0,000	4,350	0,000	26,85	0,01
3.	Ķirbju sēklas	5,00	5,00	1,76	2,40	0,15	0,07	0,90	40,35	3,15	26,75	58,70	0,52	0,42	0,06	0,000	0,105	0,01	0,02	0,01	0,10	0,12	0,945	0,000	2,900	0,000	29,50	0,01
4.	Sezama sēklas	5,00	5,00	1,23	2,99	0,06	0,05	1,30	30,15	2,94	22,10	44,80	0,37	0,38	0,08	0,000	4,225	0,07	0,01	0,04	0,00	0,00	0,020	0,000	4,850	0,000	32,75	0,01
5.	Dateles	22,00	22,00	0,42	0,11	14,32	8,40	1,80	151,21	11,29	9,20	14,17	0,33	0,10	0,06	0,000	0,660	0,01	0,02	0,05	0,95	0,55	15,114	0,000	0,000	0,000	60,72	0,04
6.	Zemesriekstu sviests, bez daļēji hidrogenētiem augu taukiem	6,00	6,00	1,54	2,58	0,75	0,37	0,06	40,20	4,68	10,80	19,80	0,17	0,19	0,00	0,174	0,180	0,05	0,01	0,01	0,00	0,65	0,012	0,000	6,600	0,000	33,06	0,02
7.	Rozīnes	7,00	7,00	0,15	0,04	4,21	4,21	0,39	45,50	3,78	2,10	6,30	0,17	0,02	0,00	0,210	0,133	0,01	0,01	0,02	0,04	0,02	0,000	0,000	0,700	0,000	20,30	0,01
8.	Kanēlis	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	70,00		8,93	11,75	31,61	13,41	6,80	431,91	46,95	118,80	268,62	2,91	2,09	0,27	4,384	8,353	0,31	0,09	0,18	1,11	1,51	16,091	0,000	28,120	0,000	279,58	0,12