

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

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-01	<i>Kukurūzas biežputra ar banāniem</i>																			
1.	Kukurūzas putraimi	60,00	60,00	4,98	0,72	42,96	3,00	110,25	15,00	27,00	81,75	2,04	0,05	0,09	0,04	0,00	0,00	0,05	198,24	0,06
2.	Piens 2,5%	105,00	105,00	2,95	2,63	4,97	58,33	170,33	140,00	16,33	105,00	0,07	0,02	0,05	0,18	1,52	0,12	0,00	55,34	0,11
3.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	0,03	0,09	0,06	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	0,00
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	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
5.	Banāni	35,00	20,00	0,31	0,02	4,20	6,20	69,60	1,60	8,40	5,60	0,12	0,08	0,01	0,01	2,00	0,00	0,00	18,19	0,07
6.	Ūdens	80,00	80,00	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
	Kopā	260,00		8,24	3,37	55,12	106,32	350,27	156,66	51,73	192,35	2,24	0,15	0,14	0,22	3,52	0,12	0,05	283,74	0,23

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-02	<i>Omletes maģini ar spinātiem</i>																			
1.	Olas	50,00	50,00	3,41	4,60	0,28	53,60	426,80	30,00	28,40	77,60	0,72	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	56,17	0,07
2.	Piens 2,5%	50,00	49,95	1,41	1,25	2,36	25,00	123,00	60,00	7,00	45,00	0,03	0,01	0,02	0,08	0,65	0,00	0,00	26,35	0,07
3.	Eļļa	4,00	3,98	0,00	3,97	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	35,66	0,01
4.	Spināti	30,00	30,00	0,87	0,09	0,60	18,60	232,20	31,80	24,60	24,90	1,05	0,45	0,03	0,08	16,50	0,00	0,00	13,38	0,17
5.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	110,00		5,69	9,91	3,24	135,96	782,00	121,80	60,00	147,50	1,80	0,46	0,05	0,95	17,15	0,00	0,00	131,56	0,31

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-03	<i>Rudzu pilngraudu maģins ar rozģnģm</i>																			
1.	Rudzu pilngraudu milti	35,00	33,50	2,81	0,54	18,96	0,64	112,12	10,89	19,22	60,54	1,12	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00	91,88	0,05
2.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,84	0,01
3.	Sviests 82%	10,00	9,98	0,07	7,79	0,10	1,04	2,39	1,87	0,04	2,70	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,73	0,08
4.	Olas	10,00	9,50	1,27	1,15	0,07	13,40	14,00	5,50	1,20	19,20	0,25	0,03	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	15,71	0,02
5.	Piens 2,5%	18,00	18,00	0,51	0,45	0,71	9,00	26,28	21,60	2,52	16,20	0,01	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	7,91	0,03
6.	Cepamais pulveris	5,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Rozģnes	12,00	12,00	0,37	0,06	9,48	1,32	89,88	6,00	3,84	10,80	0,23	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	0,00	35,88	0,02
	Kopā	80,00		5,03	9,99	33,54	25,40	244,67	45,86	26,82	109,45	1,62	0,07	0,13	0,11	0,28	0,00	0,00	238,96	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamģni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-04	<i>Bezpiedevu jogurts ar blenderģtģm saldģtģm zemenģm un grauздģtģm auzu pģrslģm</i>																			
1.	Bezpiedevu jogurts 4%	102,00	100,00	4,80	3,99	4,49	45,00	149,00	114,00	0,00	87,00	0,40	0,01	0,03	0,17	1,60	0,00	0,00	73,47	0,31
2.	Saldģtas zemenes	73,00	70,35	0,56	0,28	4,43	12,57	111,78	26,55	12,57	15,37	0,84	0,01	0,02	0,03	29,34	0,00	0,00	22,51	0,14
3.	Auzu pģrslas	17,00	17,00	1,87	1,05	8,51	3,40	56,10	8,84	21,93	55,76	0,61	0,00	0,08	0,17	0,00	0,00	0,00	51,03	0,02
4.	Sviests 82%	3,00	2,98	0,02	2,45	0,03	0,30	0,69	0,54	0,01	0,78	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,12	0,02
5.	Vaniļas cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,01
	Kopā	100/70/17		7,25	7,78	19,46	61,28	317,57	149,93	34,52	158,91	1,85	0,03	0,13	0,37	30,94	0,00	0,00	176,13	0,50

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-05	<i>Rīsu sacepums ar mellenēm</i>																			
1.	Garšaugu rīsi	40,00	40,00	2,87	0,41	29,21	5,49	40,00	3,31	19,43	54,86	0,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	131,99	0,03
2.	Piens 2,5%	90,00	90,00	2,48	2,24	4,26	50,03	146,09	120,07	14,01	90,05	0,06	0,02	0,01	0,15	1,30	0,00	0,00	46,98	0,12
3.	Sāls, rupjais	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Olas	2,30	2,30	0,31	0,29	0,01	3,70	3,50	1,35	0,30	9,20	0,12	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,91	0,01
5.	Mellenes, saldētas	22,00	20,00	0,24	0,13	1,78	1,33	11,33	3,56	1,33	2,89	1,56	0,00	0,00	0,00	2,22	0,00	0,00	9,29	0,08
6.	Skābais krējums 20%	2,50	2,49	0,65	0,49	0,01	1,06	2,50	2,15	0,17	1,75	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,02	0,01
7.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	0,03
8.	Rīvmaize	3,00	3,00	0,49	0,22	3,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,86	0,00
9.	Sviests 82%	2,30	2,30	0,00	1,79	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	16,15	0,02
10.	Kanēlis	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	165,00	165,00	7,04	5,58	43,41	255,40	203,42	130,44	35,24	158,75	2,00	0,04	0,04	0,17	3,52	0,00	0,00	250,00	0,29

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-06	<i>Prosas putrainu biežputra ar pienu un kanēli</i>																			
1.	Prosas putraini	75,00	74,80	6,61	2,13	33,43	2,24	112,20	0,00	0,00	231,88	6,73	0,00	0,32	0,82	0,00	0,00	0,02	180,87	0,09
2.	Ūdens	75,00	75,00	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
3.	Piens 2,5%	65,00	65,00	1,83	1,63	3,07	48,75	142,35	117,00	13,65	87,75	0,06	0,02	0,04	0,15	1,27	0,00	0,00	34,26	0,13
4.	Kanēlis	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	210,00	210,00	8,44	3,75	36,50	50,99	254,55	117,00	13,65	319,63	6,79	0,02	0,36	0,97	1,27	0,00	0,02	215,13	0,23

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-07	<i>Pilngraudu auzu pārslu biežputra ar saulespuķu sēklīm un žāvētiem augļiem</i>																			
1.	Auzu pārslas, pilngraudu	85,00	85,00	6,73	5,12	41,40	27,77	261,80	41,25	102,34	260,21	2,86	0,00	0,36	0,08	0,00	0,00	0,00	238,63	0,06
2.	Piens 2,5%	80,00	78,80	2,22	1,97	3,73	33,50	164,84	80,41	9,38	60,31	0,04	0,01	0,03	0,10	0,87	0,00	0,00	41,53	0,13
3.	Ūdens	75,00	75,00	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
4.	Saulespuķu sēklas	7,00	7,00	1,44	3,71	0,24	0,00	0,00	5,46	22,75	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,05	0,01
5.	Kaltētas dzērvenes	10,00	10,00	0,02	0,14	8,60	0,30	4,00	1,00	0,50	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	34,80	0,02
	Kopā	225,00		10,42	10,94	53,96	61,57	430,64	128,12	134,97	320,52	3,31	0,01	0,39	0,18	0,89	0,00	0,00	355,02	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-08	<i>Briedinātu miežu putraimu putra ar žāvētām aprikozēm</i>																			
1.	Miežu putraimi	45,00	45,00	4,50	0,59	29,84	5,06	69,19	27,00	16,88	114,75	0,61	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,00	142,61	0,03
2.	Ūdens	70,00	70,00	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
3.	Piens 2,5%	70,00	70,00	1,97	1,75	3,33	29,17	143,50	70,00	8,17	52,50	0,04	0,01	0,02	0,09	0,76	0,00	0,00	36,89	0,23
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Aprikozes, žāvētas	10,00	8,00	0,42	0,00	4,40	1,36	137,36	12,80	8,40	11,68	0,26	0,26	0,01	0,02	0,32	0,00	0,00	19,26	0,03
6.	Cukurs	3,00	3,00	2,99	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	11,96	0,01
	Kopā	180,00		9,88	2,34	37,56	74,35	350,05	109,80	33,44	178,93	0,90	0,27	0,12	0,13	1,08	0,00	0,00	210,72	0,30

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-09	<i>Aprikožu-mandeļu granola</i>																			
1.	Auzu pārslas	25,00	25,00	2,89	0,06	15,77	8,00	85,00	14,00	25,00	80,00	0,90	0,00	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	78,79	0,03
2.	Mandeļu skaidiņas	15,00	15,00	2,79	5,66	2,04	1,50	112,20	41,70	35,10	70,95	0,50	0,00	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	70,21	0,02
3.	Linsēklas	5,00	5,00	1,20	1,55	1,45	0,60	16,26	5,10	7,84	13,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,77	0,01
4.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
5.	Cukura sirups	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,96	0,01
6.	Medus	4,00	4,00	0,00	0,00	3,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,16	0,02
7.	Kaņēlis	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	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Žāvētas aprikozes	15,00	15,00	0,78	0,00	8,25	1,25	128,76	12,00	8,25	10,95	0,24	0,24	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	36,12	0,06
	Kopā	70,00		7,66	10,25	33,78	11,35	342,22	72,80	76,19	175,14	1,64	0,24	0,16	0,13	0,03	0,00	0,00	254,83	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR-10	<i>Pilngraudu miltu-ķirbju plācenīši</i>																			
1.	Ķirbis	120,00	100,40	0,98	0,09	4,04	0,98	374,28	19,55	0,00	39,09	0,71	0,84	0,04	0,06	10,66	0,00	0,00	21,46	0,13
2.	Pilngraudu kviešu milti	28,00	28,00	3,28	0,50	17,84	1,68	70,28	8,96	20,44	51,52	1,10	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00	88,98	0,03
3.	Olas	20,00	20,00	1,25	4,60	0,13	71,47	569,07	40,00	37,87	103,47	0,96	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	26,08	0,03
4.	Sāls, rupjais	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	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Eļļa	5,00	4,98	0,00	4,98	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	44,82	0,02
	Kopā	120,00		5,51	10,17	22,02	74,12	1013,63	68,51	58,31	194,08	2,77	0,84	0,15	1,16	10,66	0,00	0,00	181,34	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-02	<i>Dārzenu krēmzupa</i>																			
1.	Kartupeļi	53,00	33,00	0,58	0,03	4,88	1,12	135,63	2,05	0,00	16,50	0,13	0,00	0,04	0,02	5,61	0,00	0,00	23,17	0,01
2.	Burkāni	30,00	23,50	0,30	0,02	1,68	14,00	121,00	10,00	9,00	8,30	0,50	0,70	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	9,30	0,02
3.	Zaļie zirnīši, saldēti	10,00	10,00	0,75	0,03	1,42	0,60	85,85	7,80	11,40	36,60	0,21	0,04	0,10	0,05	7,50	0,00	0,00	9,45	0,02
4.	Ķirbis	65,00	34,00	0,37	0,03	1,55	0,37	143,24	7,48	0,00	14,96	0,27	0,32	0,02	0,02	4,08	0,00	0,00	8,21	0,04
5.	Sīpoli	10,00	7,80	0,10	0,00	0,80	1,40	15,50	2,80	1,05	4,80	0,08	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	3,35	0,01
6.	Elļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
7.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
9.	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10.	Saldais krējums	7,00	7,00	0,26	2,45	0,21	3,26	11,76	15,75	0,74	6,09	0,02	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	23,59	0,04
	Kopā	130,00		2,37	5,55	10,54	137,03	512,98	45,88	22,19	87,25	1,22	1,09	0,16	0,11	18,97	0,00	0,00	103,89	0,15

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-01	<i>Svaigu kāpostu un dārzeņu zupa</i>																			
1.	Kāposti, svaigi	57,00	47,00	0,83	0,04	2,65	8,39	102,95	26,86	8,95	17,35	0,34	0,01	0,02	0,02	25,18	0,00	0,00	10,66	0,07
2.	Sīpoli	18,00	15,00	0,21	0,00	1,38	2,70	26,25	4,65	2,10	8,70	0,12	0,00	0,01	0,00	1,50	0,00	0,00	6,54	0,02
3.	Burkāni	30,00	23,00	0,32	0,03	1,79	15,33	74,11	10,48	9,71	8,94	0,51	0,77	0,02	0,02	1,79	0,00	0,00	8,66	0,02
4.	Eļļa	4,00	3,90	0,00	4,01	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	36,14	0,01
5.	Kartupeļi	70,00	50,15	1,00	0,05	7,42	1,89	227,70	3,33	0,00	27,77	0,22	0,01	0,06	0,03	8,89	0,00	0,00	35,20	0,03
6.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Kālis	15,00	13,00	0,12	0,02	0,73	1,30	59,02	12,35	0,00	8,06	0,13	0,00	0,01	0,01	8,58	0,00	0,00	7,12	0,02
8.	Tomātu pasta	7,00	6,95	0,15	0,04	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,72	0,03
9.	Ūdens	55,00	55,00	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
10.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,27	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
11.	Zaļumi, svaigi vai saldēti	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	180,00		2,64	4,18	14,37	145,88	490,04	57,67	20,76	70,82	1,32	0,78	0,11	0,08	45,93	0,00	0,00	107,04	0,21

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-02	<i>Ķirbju biežzupa ar kliju maizes grauzdīņiem</i>																			
1.	Ķirbji	40,00	31,25	0,33	0,04	1,18	0,35	102,69	5,71	0,00	10,60	0,20	0,23	0,01	0,02	2,92	0,00	0,00	6,37	0,05
2.	Burkāni	25,00	20,60	0,33	0,01	2,11	18,49	159,78	13,21	11,88	10,96	0,66	0,92	0,00	0,00	2,24	0,00	0,00	9,89	0,02
3.	Sīpoli	15,00	12,80	0,16	0,00	1,31	2,30	25,44	4,59	1,72	7,88	0,13	0,00	0,01	0,00	0,13	0,00	0,00	5,50	0,01
4.	Ūdens	85,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Kliju maize	20,00	20,00	1,51	0,48	7,08	125,60	61,33	10,00	18,13	45,73	0,92	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	36,60	0,02
8.	Eļļa	2,50	2,49	0,00	2,49	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	22,31	0,01
9.	Piens 2,5%	15,00	15,00	0,42	0,38	4,38	37,50	184,50	90,00	10,50	67,50	0,05	0,02	0,03	0,11	0,98	0,00	0,00	7,91	0,02
	Kopā	140/15		2,75	3,39	16,06	300,51	533,74	123,51	42,24	142,67	1,96	1,17	0,12	0,15	6,27	0,00	0,00	88,57	0,14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-03	<i>Vistas buljons ar lēcām un burkāniem</i>																			
1.	Vistas gaļas zupas izlase	50,00	50,00	5,37	2,50	0,00	30,00	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	1,00	0,60	0,50	0,00	0,00	0,00	43,98	0,05
2.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	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
5.	Vistas gaļas buljons	120,00	120,00	2,30	2,50	0,00	30,00	74,00	6,00	10,00	81,00	0,80	1,00	0,60	0,50	0,00	0,00	0,00	14,50	0,03
6.	Burkāni	20,00	15,60	0,20	0,02	1,12	14,00	121,00	10,00	9,00	8,30	0,50	0,70	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	6,19	0,02
7.	Sīpoli	5,00	3,90	0,06	0,00	0,36	0,70	7,50	1,80	0,55	2,40	0,04	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	1,68	0,01
8.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,86	0,01
9.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
10.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
11.	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12.	Lēcas	20,00	20,00	4,80	0,30	13,87	0,40	73,80	3,80	7,20	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,40	0,05
	Kopā	155,00		12,73	8,30	15,34	152,62	350,30	27,60	36,75	172,70	2,81	2,70	1,20	1,00	1,74	0,00	0,00	170,61	0,17

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-04	<i>Sarkano biešu zupa ar skābo krējumu 20%</i>																			
1.	Bietes	51,00	40,88	0,60	0,05	3,63	7,58	114,85	14,75	8,77	17,15	0,56	0,00	0,01	0,02	3,99	0,00	0,00	17,27	0,02
2.	Burkāni	20,00	16,70	0,23	0,01	1,24	34,26	165,57	23,41	21,70	19,98	1,14	1,71	0,03	0,04	4,00	0,00	0,00	19,35	0,04
3.	Svaigi kāposti	25,00	21,00	0,62	0,01	1,19	4,86	60,38	15,75	5,25	9,91	0,20	0,00	0,01	0,01	14,77	0,00	0,00	4,80	0,04
4.	Sīpoli	7,00	5,46	0,14	0,00	0,92	1,80	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,36	0,01
5.	Kartupeļi	70,00	50,50	1,17	0,06	8,62	1,89	227,53	3,33	0,00	27,75	0,22	0,01	0,06	0,03	8,88	0,00	0,00	40,90	0,03
6.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Pētersīļi, svaigi vai saldēti	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,02
9.	Ūdens	70,00	70,00	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
10.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
11.	Skābs krējums	5,00	5,00	0,13	0,98	0,17	2,12	5,00	4,30	0,35	3,50	0,02	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,45	0,01
	Kopā	170/5		2,88	4,09	15,78	168,78	590,82	64,64	37,47	84,09	2,21	1,73	0,11	0,10	32,65	0,00	0,00	123,96	0,19

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-05	<i>Frikadeļu zupa ar skābo krējumu 20%</i>																			
1.	Olas	1,50	1,50	0,19	0,18	0,01	6,50	53,00	3,60	3,50	8,70	0,09	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	2,35	0,01
2.	Sīpoli	5,30	4,50	0,07	0,00	0,46	0,90	8,70	1,55	0,70	2,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	2,18	0,01
3.	Kartupeļi	53,00	40,00	0,92	0,05	8,08	1,20	135,00	1,98	0,00	16,50	0,13	0,00	0,03	0,02	5,28	0,00	0,00	32,06	0,02
4.	Burkāni	11,25	9,00	0,08	0,00	0,44	12,00	58,00	8,20	7,56	7,00	0,40	0,60	0,01	0,01	1,40	0,00	0,00	6,89	0,02
5.	Eļļa	2,00	1,98	0,00	1,98	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	17,82	0,01
6.	Ūdens	80,00	80,00	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
7.	Garsvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
9.	Cūkgaļas šķinkis	15,00	15,00	2,22	4,08	0,00	6,50	37,80	1,26	1,38	25,98	0,17	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	46,20	0,07
10.	Sīpoli	1,20	1,00	0,02	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00
11.	Skābs krējums 20%	5,00	5,00	0,14	0,98	0,17	2,12	5,00	4,30	0,35	3,50	0,02	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,45	0,01
	Kopā	150/5		3,64	7,27	9,28	145,50	297,50	20,89	13,49	64,58	0,85	0,61	0,05	0,26	7,20	0,00	0,00	118,50	0,14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PZ-06	<i>Pupiņu zupa ar skābo krējumu 20%</i>																			
1.	Vistas gaļa	15,00	12,00	2,24	1,93	0,06	8,40	23,28	1,92	2,16	19,80	0,19	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	26,60	0,03
2.	Pupiņas	13,00	13,00	3,55	0,34	7,88	546,12	369,00	5,20	0,00	16,12	0,39	0,07	0,03	0,01	2,29	0,00	0,00	48,74	0,01
3.	Burkāni	20,00	16,04	0,21	0,02	1,15	27,42	132,52	18,74	17,37	15,99	0,91	1,37	0,03	0,03	3,20	0,00	0,00	6,36	0,01
4.	Sīpoli	8,00	6,24	0,09	0,00	0,58	0,90	8,70	1,55	0,70	2,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	2,68	0,01
5.	Kartupeļi	45,00	39,10	0,90	0,04	6,69	1,36	164,40	2,48	0,00	20,00	0,16	0,00	0,04	0,02	6,80	0,00	0,00	31,73	0,02
6.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Ūdens	78,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.	Elļa	2,00	1,99	0,00	1,99	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	17,91	0,01
9.	Grūbas	5,00	5,00	0,46	0,06	3,32	0,50	8,50	1,90	20,00	16,15	0,09	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	15,65	0,01
10.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
11.	Skābs krējums 20%	5,00	4,99	0,14	0,98	0,16	2,12	5,00	4,30	0,35	3,50	0,02	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,05	0,02
	Kopā	130/5		7,59	5,35	19,84	697,16	711,40	36,09	40,58	94,46	1,80	1,45	0,12	0,09	12,81	0,00	0,00	159,72	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-01	<i>Svaigs bumbieris</i>																			
1.	Svaigi bumbieri	125,00	100,00	0,50	0,30	12,40	2,10	126,00	10,00	12,00	15,00	0,30	0,02	0,02	0,04	4,60	0,00	0,43	54,90	0,10
	Kopā	100,00		0,50	0,30	12,40	2,10	126,00	10,00	12,00	15,00	0,30	0,02	0,02	0,04	4,60	0,00	0,43	54,90	0,10

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-02	<i>Svaigs ābols</i>																			
1.	Svaigs ābols	115,00	100,00	0,50	0,90	11,58	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,60	0,01	0,02	0,02	18,53	0,00	0,00	57,60	0,06
	Kopā	100,00		0,50	0,90	11,58	31,20	333,60	19,20	10,80	13,20	2,60	0,01	0,02	0,02	18,53	0,00	0,00	57,60	0,06

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-03	<i>Nektarīni, svaigi, bez kauliņiem</i>																			
1.	Nektarīni	100,00	80,00	0,9	0,2	8,8	0,00	160,80	0,00	7,20	0,00	0,24	2,65	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	35,2	0,09
	Kopā	80,00		0,88	0,24	8,80	0,00	160,80	0,00	7,20	0,00	0,24	2,65	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	35,2	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-04	<i>Melone mizota, bez sēklām</i>																			
1.	Melone	70,50	50,00	0,30	0,00	4,55	16,00	59,00	8,00	6,50	6,00	0,50	0,07	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	19,40	0,12
	Kopā	50,00		0,30	0,00	4,55	16,00	59,00	8,00	6,50	6,00	0,50	0,07	0,02	0,02	10,00	0,00	0,00	19,40	0,12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-05	<i>Mandarīni, svaigi</i>																			
1.	Mandarīni, svaigi	150,00	120,00	0,96	0,36	9,72	14,40	186,00	42,00	13,20	20,40	0,12	0,02	0,07	0,04	45,60	0,00	0,00	46,0	0,07
	Kopā	120,00		0,96	0,36	9,72	14,40	186,00	42,00	13,20	20,40	0,12	0,02	0,07	0,04	45,60	0,00	0,00	46,0	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-06	<i>Banāns</i>																			
1.	Banāns	125,00	100,00	1,50	0,10	21,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,40	0,04	0,05	10,00	0,00	0,00	90,90	0,09
	Kopā	100,00		1,50	0,10	21,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,40	0,04	0,05	10,00	0,00	0,00	90,90	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
A-07	<i>Svaiga hurma</i>																			
1.	Hurma, svaiga	127,00	100,00	0,60	0,30	16,00	4,00	170,00	8,00	0,00	25,00	0,40	0,00	0,02	0,03	16,00	0,00	0,00	70,10	0,03
	Kopā	100,00		0,60	0,30	16,00	4,00	170,00	8,00	0,00	25,00	0,40	0,00	0,02	0,03	16,00	0,00	0,00	70,10	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
D-01	<i>Svaigi tomāti</i>																			
1.	Svaigi tomāti	60,00	50,00	0,55	0,10	1,91	20,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,20	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	10,77	0,03
	Kopā	50,00		0,55	0,10	1,91	20,00	145,00	7,00	10,00	13,00	0,45	0,20	0,03	0,02	12,50	0,00	0,00	10,77	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
D-02	<i>Ķirštomātiņi ar rukolas lapaiņām</i>																			
1.	Ķirštomātiņi	65,00	60,00	0,66	0,12	2,28	24,00	174,00	8,40	12,00	15,60	0,54	0,24	0,04	0,02	0,32	0,00	0,00	12,84	0,14
2.	Rukolas lapinas	18,00	15,00	0,12	0,00	0,00	51,90	8,10	0,21	0,00	0,00	8,15	0,00	0,00	0,00	7,95	0,00	0,00	5,10	0,05
	Kopā	75,00		0,78	0,12	2,28	75,90	182,10	8,61	12,00	15,60	8,69	0,24	0,04	0,02	8,27	0,00	0,00	17,94	0,19

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
D-03	<i>Svaigs gurķis</i>																			
1.	Svaigs gurķis	53,00	50,00	0,40	0,05	1,30	3,00	70,00	11,50	7,00	21,00	0,30	0,01	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	7,05	0,09
	Kopā	50,00		0,40	0,05	1,30	3,00	70,00	11,50	7,00	21,00	0,30	0,01	0,02	0,02	5,00	0,00	0,00	7,05	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
D-04	<i>Dārzeņu plate – svaigs gurķis, ķirštomātiņi, ziedkāposti, blanšēti brokoļi</i>																			
1.	Svaigs gurķis	35,00	32,00	0,28	0,04	0,92	0,28	50,13	8,18	4,98	14,93	0,21	0,01	0,01	0,01	3,56	0,00	0,00	5,01	0,06
2.	Ķirštomātiņi	35,00	35,00	0,39	0,07	1,33	14,00	101,50	4,90	7,00	9,10	0,32	0,14	0,02	0,01	8,75	0,00	0,00	7,49	0,06
3.	Ziedkāposti	38,00	23,00	0,63	0,09	1,35	3,00	63,00	7,80	5,10	15,30	0,42	0,00	0,03	0,03	21,00	0,00	0,00	6,21	0,05
4.	Brokoļi	30,00	20,00	0,66	0,04	0,05	3,80	74,60	21,00	0,00	16,40	0,26	0,17	0,02	0,04	23,00	0,00	0,00	5,20	0,05
	Kopā	110,00		1,96	0,24	3,65	21,08	289,23	41,88	17,08	55,73	1,21	0,32	0,08	0,09	56,31	0,00	0,00	23,91	0,21

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
DZ-01	<i>Kumelišu tēja</i>																				
1.	Kumelišu 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
2.	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā	150,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
DZ-02	<i>Dzeramais ūdens ar cidonijām</i>																				
1.	Dzeramais ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Cidonijas augļi	15,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	150,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-03	<i>Piens 2,5%</i>																			
1.	Piens 2,5%	150,00	150,00	4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30
	Kopā	150,00		4,23	3,75	7,09	112,50	328,50	270,00	31,50	202,50	0,14	0,05	0,09	0,34	2,92	0,00	0,00	79,05	0,30

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-04	<i>Ābolu dzēriens</i>																			
1.	Svaigi āboli	22,00	12,00	0,05	0,09	1,18	3,12	33,36	1,92	1,08	1,32	0,26	0,00	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	5,76	0,02
2.	Ūdens	116,00	116,00	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
3.	Ābolu sula	20,00	20,00	0,05	0,00	2,00	0,80	20,20	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,02
4.	Cukurs	4,00	4,00	0,00	0,00	3,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,97	0,02
	Kopā	150,00		0,10	0,09	7,15	3,92	53,56	3,52	1,08	1,32	0,26	0,00	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	30,73	0,05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-05	<i>Karkadē tēja</i>																			
1.	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Karkadē tējas lapīnas	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	0,02
	Kopā	150,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-06	<i>Kefīrs 2,5%</i>																			
1.	Kefīrs 2,5%	150,00	150,00	4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,14
	Kopā	150,00		4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-07	<i>Piparmētru tēja ar citronu</i>																			
1.	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Piparmētru lapīnas	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
3.	Citrons	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	150,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-08	<i>Kakao dzēriens</i>																			
1.	Kakao pulveris	5,00	5,00	1,21	0,88	1,40	0,50	84,45	2,75	9,55	32,75	0,74	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	18,30	0,05
2.	Piens 2,5%	50,00	50,00	1,41	1,25	2,36	25,00	123,00	60,00	7,00	45,00	0,03	0,01	0,02	0,08	0,65	0,00	0,00	26,35	0,07
3.	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
4.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	44,55	0,01
	Kopā	150,00		2,62	2,13	8,71	25,50	207,45	62,75	16,55	77,75	0,77	0,01	0,03	0,09	0,65	0,00	0,00	89,20	0,12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-12	<i>Dzeramais ūdens ar dzērvenēm</i>																			
1.	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Dzērvenes, svaigas	15,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	150,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-13	<i>Kefīrs ar zaļumiem</i>																			
1.	Kefīrs 2,5%	150,00	150,00	4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,14
2.	Zaļumi	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Kopā	153,00		4,20	3,75	6,15	75,00	219,00	180,00	0,00	142,50	0,15	0,00	0,05	0,26	0,00	0,00	0,00	75,15	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ-14	<i>Dzērveņu morss</i>																			
1.	Dzērvenes	13,00	13,00	0,06	0,00	0,49	1,56	15,47	1,82	1,04	1,43	0,08	0,00	0,00	0,00	1,95	0,00	0,00	2,24	0,02
2.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	0,01
3.	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā	150,00		0,06	0,00	5,48	1,56	15,47	1,82	1,04	1,43	0,08	0,00	0,00	0,00	1,95	0,00	0,00	22,20	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-01	<i>Kartupeļu, ziedkāpostu, burkānu un kāļu sautējums ar cūkgaļas šķiņķi</i>																			
1.	Cūkgaļas šķiņķis, svaigs	78,00	73,50	10,75	8,97	0,00	25,38	156,05	5,33	15,98	110,82	0,72	0,00	0,52	0,09	0,00	0,00	0,00	136,40	0,26
2.	Kartupeļi	119,00	81,07	1,75	0,16	13,08	3,82	462,61	6,98	0,00	56,27	0,44	0,01	0,12	0,06	19,13	0,00	0,00	60,82	0,03
3.	Burkāni	75,00	60,70	0,79	0,06	4,37	35,92	173,60	23,94	210,12	20,35	1,26	1,80	0,04	0,04	4,19	0,00	0,00	24,10	0,05
4.	Ziedkāposti	70,00	55,00	1,38	0,17	2,48	5,50	115,50	14,30	9,35	28,05	0,77	0,00	0,06	0,06	38,50	0,00	0,00	11,39	0,15
5.	Kālis	75,00	62,00	0,72	0,12	4,41	5,96	134,73	28,38	0,00	18,48	0,30	0,06	0,03	0,04	19,08	0,00	0,00	21,58	0,04
6.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	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
8.	Eļļa	5,00	5,00	0,00	4,90	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	44,10	0,02
9.	Krējums, skābs 20 %	5,00	4,90	0,14	1,00	0,17	1,75	5,00	4,20	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,25	0,01
10.	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kopā	300,00		15,53	15,38	24,52	117,09	1047,49	83,13	235,86	236,97	3,50	1,88	0,76	0,28	80,90	0,00	0,00	308,64	0,56

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-02	<i>Vārīti griķi</i>																			
1.	Griķi	47,00	47,00	3,78	1,50	25,57	2,22	280,66	14,77	147,71	220,09	4,94	0,00	0,32	0,15	0,00	0,00	0,00	136,11	0,07
2.	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	125,00		3,78	1,50	25,57	40,98	280,66	14,77	147,71	220,09	4,94	0,00	0,32	0,15	0,00	0,00	0,00	136,11	0,08

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Mīnērālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-03	<i>Liellopu gaļas Boloņas mērce ar puraviem</i>																			
1.	Liellopu gaļas plecu daļa, bez taukiem	63,00	55,00	7,57	30,42	0,00	35,20	173,25	4,95	14,30	115,50	0,88	0,00	0,06	0,10	0,00	0,00	0,00	56,48	0,36
2.	Sīpoli	15,00	12,00	0,16	0,04	0,56	2,16	21,00	3,72	1,68	6,96	0,11	0,00	0,01	0,00	0,12	0,00	0,00	3,16	0,01
3.	Tomātu pasta	7,00	6,95	0,01	0,01	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,04	0,01
4.	Burkāni	55,00	45,00	0,34	0,07	1,69	27,00	130,50	18,45	17,10	15,75	0,95	1,35	0,03	0,03	3,15	0,00	0,00	9,06	0,03
5.	Puravi	20,00	15,60	0,36	0,04	0,51	0,68	35,25	13,05	0,00	6,90	0,15	0,15	0,01	0,01	3,38	0,00	0,00	3,84	0,02
6.	Tomāti savā sulā	20,00	20,00	0,24	0,03	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	0,03
7.	Ūdens	75,00	75,00	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
8.	Eļļa	6,00	6,00	0,00	5,98	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	53,82	0,01
9.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	150,00		8,67	36,58	4,30	181,31	360,00	40,17	33,08	145,11	2,08	1,50	0,10	0,14	6,65	0,00	0,00	134,30	0,49

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-04	<i>Vistas gaļas bumbiņas, apceptas un sautētas burkānu-krējuma mērcē</i>																			
1.	Vistas gaļas šķiņķis, bez kaula	72,00	70,00	9,67	7,97	0,23	44,33	156,80	8,87	12,37	98,00	0,84	0,03	0,05	0,11	0,00	0,00	0,00	90,80	0,32
2.	Rīsi	15,00	15,00	1,05	0,15	10,71	1,80	15,00	8,40	7,50	22,50	0,15	0,00	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	48,42	0,03
3.	Sīpoli	15,00	12,80	0,16	0,00	1,31	2,30	25,44	4,59	1,72	7,88	0,13	0,00	0,01	0,00	0,13	0,00	0,00	5,50	0,01
4.	Olas	15,00	15,00	1,89	1,73	0,63	20,10	21,00	8,25	1,80	57,60	0,75	0,08	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	23,46	0,03
5.	Sāls, rupjais	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	155,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Pipari, malti	0,05	0,05	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
7.	Ūdens	60,00	60,00	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
8.	Eļļa	4,00	3,98	0,00	3,97	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	35,66	0,01
9.	Skābais krējums 20%	5,00	4,90	0,14	1,00	0,17	1,75	5,00	4,20	0,40	3,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,25	0,01
10.	Burkāni	20,00	17,80	0,30	0,01	1,83	15,97	138,06	11,41	10,27	9,47	0,57	0,80	0,02	0,00	1,94	0,00	0,00	8,53	0,02
11.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	210,00		13,21	14,82	14,88	241,30	361,30	45,72	34,06	198,45	2,45	0,91	0,22	0,29	2,07	0,00	0,00	222,62	0,44

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-05	<i>Zirņu-kartupeļu biezenis</i>																			
1.	Kartupeļi	58,75	52,00	0,84	0,06	5,05	2,23	277,28	3,96	0,00	32,92	0,29	0,01	0,69	0,00	14,04	0,00	0,00	25,42	0,03
2.	Zaļie zirnīši, saldēti	33,00	33,00	1,91	0,53	7,23	12,47	337,72	41,12	40,66	737,21	3,23	0,00	0,42	0,08	0,00	0,00	0,00	49,37	0,03
3.	Piens 2,5%	13,00	12,94	0,44	0,33	0,61	7,85	22,91	18,84	2,20	14,12	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	6,90	0,02
4.	Sviests 82%	5,00	4,97	0,03	4,10	0,05	0,59	1,15	1,05	0,02	1,52	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	37,23	0,05
5.	Ūdens	60,00	60,00	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
6.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	120,00		3,23	5,01	12,95	139,42	639,06	64,97	42,87	785,78	3,54	0,04	1,12	0,11	14,04	0,00	0,00	118,92	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-06	<i>Cepta heka fileja kokosriekstu skaidiņās</i>																			
1.	Heka fileja, saldēta	95,00	80,80	10,01	1,99	0,00	80,37	636,61	9,23	0,00	246,68	0,48	0,00	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	58,28	0,35
2.	Kokosriekstu skaidiņas	5,00	5,00	0,47	2,50	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29,40	0,03
3.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Olas	10,00	8,50	0,85	1,15	0,07	13,60	106,80	7,50	7,40	19,60	0,18	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	14,04	0,02
5.	Citronpipari	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,97	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	26,70	0,01
	Kopā	100,00		11,33	8,61	0,60	210,25	743,41	16,73	7,40	266,28	0,66	0,00	0,08	0,36	0,00	0,00	0,00	128,42	0,42

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-07	<i>Kartupeļu-burkānu-kāļu biezenis</i>																			
1.	Kartupeļi	103,00	70,00	0,98	0,07	5,85	2,21	239,09	4,03	0,00	66,73	0,51	0,01	0,15	0,01	11,05	0,00	0,00	29,61	0,03
2.	Burkāni	50,00	39,00	0,30	0,60	1,50	48,00	116,00	32,40	15,10	14,00	1,60	2,40	0,05	0,06	2,80	0,00	0,00	8,05	0,03
3.	Kāļi	25,00	19,00	0,14	0,04	2,19	4,00	45,40	19,00	0,00	6,20	0,20	0,04	0,02	0,02	6,60	0,00	0,00	9,54	0,01
4.	Piens 2,5%	10,00	10,00	0,28	0,25	0,81	16,67	41,33	40,00	4,67	15,00	0,02	0,01	0,01	0,05	0,20	0,00	0,00	5,07	0,01
5.	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6.	Sviests 82%	1,50	1,48	0,01	1,22	0,01	0,35	0,69	0,63	0,01	0,91	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,12	0,02
7.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	110,00		1,71	2,18	10,35	187,51	442,51	96,06	19,78	102,84	2,33	2,48	0,23	0,14	20,65	0,00	0,00	63,39	0,10

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-08	<i>Tomātos sautēta vistas fileja</i>																			
1.	Vistas gaļas fileja	60,00	60,00	9,66	1,14	0,24	36,00	175,20	4,80	15,60	102,60	0,84	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	49,86	0,22
2.	Sīpoli	12,00	10,20	0,14	0,00	0,87	1,74	18,66	4,48	1,31	5,97	0,10	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	4,18	0,01
3.	Eļļa	7,00	6,99	0,00	6,99	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	62,97	0,01
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	36,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Tomāti savā sulā	40,00	40,00	0,48	0,21	1,20	8,00	108,57	3,43	6,86	6,86	0,29	0,11	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	9,20	0,07
6.	Ūdens	37,00	37,00	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
7.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	110,00		10,28	8,34	2,31	82,52	302,43	12,71	23,76	115,43	1,23	0,11	0,07	0,05	0,10	0,00	0,00	126,21	0,32

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
PP-09	<i>Vārīti kus-kus putraimi</i>																				
1.	Kus-kus putraimi	40,00	40,00	1,52	0,08	9,20	2,00	23,20	3,20	3,20	13,80	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,60	0,15
2.	Sāls, rupjais	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	73,56	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
3.	Ūdens	80,00	80,00	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
	Kopā	100,00		1,52	0,08	9,20	75,56	23,20	3,20	3,20	13,80	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,60	0,15

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
PP-10	<i>Vistas gaļa ar speltas kviešu grūbām, zaļumu pesto un burkāniem</i>																				
1.	Speltas kviešu grūbas	45,00	45,00	4,19	0,50	29,93	6,75	116,10	25,65	27,00	218,03	1,22	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	140,90	0,03
2.	Ūdens	113,00	113,00	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
3.	Vistas fileja	60,00	55,00	5,65	1,05	0,22	27,50	133,83	3,67	11,92	78,38	0,64	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	47,37	0,28
4.	Burkāni	20,00	16,70	0,23	0,01	1,24	34,26	165,57	23,41	21,70	19,98	1,14	1,71	0,03	0,04	4,00	0,00	0,00	0,00	19,35	0,04
5.	Sīpoli	10,00	7,80	0,14	0,00	0,92	1,80	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	4,36	0,01
6.	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Pētersīļi, svaigi	10,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
8.	Elļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
9.	Citronu sula	15,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
10.	Zaļumi	10,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	185,00		10,20	4,53	32,31	264,11	433,01	55,83	62,01	322,18	3,08	1,71	0,15	0,12	6,95	0,00	0,00	0,00	238,80	0,41

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-11	<i>Mencas filejas saņemums ar sviesta pupiņām un brokoļiem</i>																			
1.	Mencas fileja	80,00	70,00	8,87	0,42	0,00	70,00	238,00	17,50	21,00	147,00	0,46	0,01	0,06	0,11	0,00	0,00	0,00	39,25	0,58
2.	Sīpols	20,00	15,60	0,28	0,00	1,84	3,60	35,00	6,20	2,80	11,60	0,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	8,72	0,01
3.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
4.	Tomātu biezenis	50,00	48,00	0,94	0,39	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,97	0,03
5.	Brokoļi	95,00	89,70	1,74	0,17	0,21	16,10	316,02	88,96	0,00	69,47	1,10	0,73	0,08	0,15	97,43	0,00	0,00	17,79	0,16
6.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Sviesta pupiņas	65,50	60,00	1,80	0,20	1,80	2,18	283,64	70,91	28,36	48,00	1,20	0,14	0,11	0,22	19,64	0,00	0,00	16,01	0,05
8.	Siers, rīvēts	10,00	10,00	1,22	3,21	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,02	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	39,57	0,05
9.	Sviests 82%	5,00	5,00	0,00	3,78	0,00	0,55	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	6,24	0,00	0,00	0,00	0,00	34,23	0,04
10.	Sāls, rupjais	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	387,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	275,00		14,84	11,14	6,20	598,53	888,85	339,57	59,76	363,07	3,10	0,90	6,51	0,51	119,07	0,00	0,00	200,36	0,94

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-12	<i>Gaļas plācenīši ar burkāniem un fetas sieru</i>																			
1.	Cūkgāļas šķinkis	41,50	40,00	6,00	6,87	0,00	20,00	120,00	4,00	12,00	82,50	0,55	0,00	0,43	0,07	0,00	0,00	0,00	86,20	0,17
2.	Olas	8,00	8,00	0,50	1,84	0,06	21,44	170,72	12,00	11,36	31,04	0,29	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	20,86	0,03
3.	Burkāni	11,25	9,00	0,08	0,00	0,44	12,00	58,00	8,20	7,56	7,00	0,40	0,60	0,01	0,01	1,40	0,00	0,00	6,89	0,02
4.	Sīpoli	20,00	15,60	0,28	0,00	1,84	3,60	35,00	6,20	2,80	11,60	0,16	0,00	0,01	0,00	2,00	0,00	0,00	8,72	0,01
5.	Fetas siers	4,00	4,00	0,02	0,01	0,00	44,64	2,48	19,72	0,76	0,00	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01
6.	Garšvielu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
8.	Rudzu rīvmaize	2,00	2,00	0,41	0,18	2,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,05	0,00
9.	Sāls, rupjais	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	70,00		7,29	11,88	4,99	179,20	386,20	50,12	34,48	132,14	1,43	0,70	0,45	0,41	3,40	0,00	0,00	163,65	0,25

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-13	<i>Kartupeļu biezenis</i>																			
1.	Kartupeļi	153,00	112,00	2,58	0,14	22,62	3,36	378,00	5,54	0,00	46,20	0,36	0,01	0,08	0,06	14,78	0,00	0,00	89,77	0,06
2.	Piens 2,5%	20,00	20,00	0,56	0,50	0,95	8,33	41,00	20,00	2,33	15,00	0,01	0,00	0,01	0,03	0,22	0,00	0,00	10,54	0,07
3.	Sviests 82%	3,00	3,00	0,00	2,27	0,00	0,33	0,72	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	3,74	0,00	0,00	0,00	0,00	20,54	0,02
4.	Sāls, rupjais	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	155,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	120,00	3,14	2,91	23,57	167,06	419,72	25,54	2,39	61,20	0,37	0,01	3,83	0,08	15,00	0,00	0,00	120,84	0,16	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-14	<i>Krāsni cepti dārzeņi ar liellopu gaļu</i>																			
1.	Brokoļi	40,00	38,00	0,78	0,08	0,10	69,81	141,55	375,90	0,00	31,16	0,48	0,34	0,04	0,07	43,70	0,00	0,00	7,98	0,08
2.	Burkāni	40,55	36,00	0,32	0,00	1,76	48,00	232,00	32,80	30,40	28,00	1,60	2,40	0,05	0,06	5,60	0,00	0,00	27,56	0,06
3.	Cukini	135,00	69,25	0,95	0,09	4,01	0,95	290,71	16,21	0,00	30,06	0,57	0,64	0,04	0,05	8,27	0,00	0,00	18,04	0,01
4.	Kālis	52,00	47,00	0,44	0,13	6,86	6,27	144,13	29,77	0,00	19,43	0,31	0,06	0,03	0,04	20,68	0,00	0,00	30,05	0,03
5.	Kartupeļi	104,00	75,00	1,73	0,09	15,31	2,13	256,25	3,75	0,00	31,25	0,25	0,01	0,06	0,03	10,00	0,00	0,00	60,74	0,04
6.	Liellopu gaļas šķiņķis	80,70	75,00	11,01	8,44	0,00	43,55	228,63	6,53	18,87	152,42	1,16	0,00	0,07	0,12	0,00	0,00	0,00	120,02	0,44
7.	Sīpoli	10,30	9,50	0,15	0,00	0,97	1,90	18,37	3,27	1,48	6,12	0,08	0,00	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	4,60	0,01
8.	Sāls, rupjais	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
9.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
10.	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11.	Eļļa	6,00	5,98	0,00	5,98	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	53,82	0,02
12.	Skābs krējums 20%	10,00	10,00	0,28	1,96	0,34	4,24	10,00	8,60	0,70	7,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	20,90	0,02
	Kopā	360,00	15,64	16,77	29,35	370,64	1321,64	476,84	51,45	305,44	4,48	3,46	0,30	0,37	89,35	0,00	0,00	343,71	0,71	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PP-15	<i>Pilngraudu makaronu saņemums ar malto gaļu, sieru un burkāniem</i>																			
1.	Pilngraudu makaroni	30,00	30,00	1,92	0,32	20,92	1,44	64,08	9,00	16,20	41,76	0,54	0,00	0,09	0,29	0,00	0,00	0,00	94,28	0,05
2.	Cūkgāļas šķinkis	62,00	60,00	7,00	8,30	0,00	20,00	120,00	4,00	12,00	82,50	0,55	0,00	0,43	0,07	0,00	0,00	0,00	103,30	0,23
3.	Sīpoli	10,00	8,24	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,54	0,01
4.	Burkāni	33,00	29,04	0,46	0,10	2,27	45,90	219,85	33,10	25,61	21,74	1,09	2,05	0,05	0,06	5,68	0,00	0,00	12,15	0,04
5.	Eļļa	4,00	3,98	0,00	3,98	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	35,82	0,01
6.	Ūdens	85,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	36,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Siers, rīvēts	5,00	5,00	1,26	1,61	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,02	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	19,78	0,04
9.	Skābs krējums 20%	5,00	5,00	0,14	0,98	0,16	2,12	5,00	4,30	0,35	3,50	0,02	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,05	0,02
	Kopā	200,00		10,89	15,29	24,11	224,74	423,93	206,40	61,66	236,50	2,37	2,08	0,57	0,45	5,70	0,00	0,00	278,93	0,40

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-01	<i>Kliju maize</i>																			
1.	Kliju maize	20,00	20,00	1,66	0,52	9,72	86,20	42,00	7,00	12,40	31,20	0,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	50,80	0,01
	Kopā	20,00		1,66	0,52	9,72	86,20	42,00	7,00	12,40	31,20	0,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	50,80	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-02	<i>Graudu maize ar sviestu un sieru</i>																			
1.	Graudu maize	30,00	30,00	3,30	2,13	12,90	134,40	66,00	18,90	0,00	58,65	0,60	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	86,40	0,06
2.	Sviests 82%	3,50	3,50	0,02	2,45	0,03	0,35	0,69	0,63	0,01	0,91	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,05	0,03
3.	Siers, Holandes	20,00	20,00	4,51	5,80	0,00	158,00	20,00	208,00	10,00	116,00	0,24	0,03	0,01	0,04	0,71	0,00	0,00	70,17	0,15
	Kopā	53,00		7,83	10,38	12,93	292,75	86,69	227,53	10,01	175,56	0,84	0,05	0,08	0,09	0,71	0,00	0,00	178	0,24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-03	<i>Rudzu maize</i>																			
1.	Rudzu maize	20,00	20,00	1,21	0,24	8,17	80,80	48,40	5,80	8,40	26,00	0,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	39,76	0,05
	Kopā	20,00		1,21	0,24	8,17	80,80	48,40	5,80	8,40	26,00	0,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	39,76	0,05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-04	<i>Graudu maize ar krēmsieru</i>																			
1.	Graudu maize	40,00	40,00	4,40	2,84	17,20	89,60	44,00	12,60	0,00	39,10	0,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	115,20	0,08
2.	Krēmsiers, svaigais	20,00	20,00	0,96	4,92	0,47	20,00	110,67	56,00	6,67	49,33	0,01	0,00	0,01	0,03	0,20	0,00	0,00	50,00	0,08
	Kopā	60,00		5,36	7,76	17,67	109,60	154,67	68,60	6,67	88,43	0,41	0,00	0,06	0,06	0,20	0,00	0,00	165,20	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-05	<i>Pilngraudu maizes grauzdīņi ar humosu</i>																			
1.	Pilngraudu maize	30,00	30,00	3,30	2,13	12,90	135,45	66,00	19,20	0,00	58,58	0,60	0,00	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	86,40	0,05
2.	Auna zirņi	35,00	35,00	2,31	0,18	6,32	75,48	51,00	6,80	0,00	21,08	0,51	0,09	0,01	2,99	2,99	0,00	0,00	31,41	0,09
3.	Ķiploks	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Citrons	13,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Oliveļļa	5,00	4,98	0,00	4,98	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	44,62	0,02
6.	Sāls, rupjais	0,07	0,07	0,00	0,00	0,00	27,13	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
	Kopā	60,00		5,61	7,29	19,22	238,08	117,33	26,00	0,00	79,66	1,11	0,09	0,09	3,04	3,07	0,00	0,00	162,43	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-06	<i>Sēklu maize</i>																			
1.	Sēklu maize	20,00	20,00	2,20	1,42	8,60	89,60	44,00	12,60	0,00	39,10	0,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,04
	Kopā	20,00		2,20	1,42	8,60	89,60	44,00	12,60	0,00	39,10	0,40	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,04

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
M-07	<i>Graudu maize</i>																			
1.	Graudu maize	20,00	20,00	2,20	1,42	8,60	90,30	44,00	12,80	0,00	39,05	0,40	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,03
	Kopā	20,00		2,20	1,42	8,60	90,30	44,00	12,80	0,00	39,05	0,40	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	57,60	0,03

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-01	<i>Ābolu pankūkas no pilngraudu miltiem</i>																			
1.	Pilngraudu kviešu milti	35,00	35,00	4,46	0,86	24,06	3,15	131,83	16,80	38,33	96,60	2,04	0,00	0,19	0,06	0,00	0,00	2,82	36,32	0,02
2.	Olas	10,00	10,00	1,27	1,15	0,07	20,10	160,00	8,25	1,80	86,40	0,38	0,04	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	15,51	0,01
3.	Cukurs	4,00	4,00	0,00	0,00	3,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,60	0,01
4.	Piens 2,5%	25,00	25,00	0,70	0,62	1,17	18,56	54,20	45,00	5,20	33,41	0,02	0,01	0,02	0,06	0,00	0,00	0,00	13,04	0,03
5.	Svaigi āboli	40,00	27,90	0,11	0,21	2,56	6,65	71,13	8,19	2,30	2,81	0,56	0,00	0,00	0,00	4,22	0,00	0,00	12,52	0,06
6.	Eļļa	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	0,01
	Kopā	80,00		6,54	4,84	31,77	48,46	417,16	78,24	47,63	219,22	2,99	0,05	0,22	0,19	4,22	0,00	2,82	110,99	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-02	<i>Dārzeņu krēmzupa</i>																			
1.	Kartupeļi	53,00	33,00	0,58	0,03	4,88	1,12	135,63	2,05	0,00	16,50	0,13	0,00	0,04	0,02	5,61	0,00	0,00	23,17	0,01
2.	Burkāni	30,00	23,50	0,30	0,02	1,68	14,00	121,00	10,00	9,00	8,30	0,50	0,70	0,00	0,00	1,70	0,00	0,00	9,30	0,02
3.	Zaļie zirnīši, saldēti	10,00	10,00	0,75	0,03	1,42	0,60	85,85	7,80	11,40	36,60	0,21	0,04	0,10	0,05	7,50	0,00	0,00	9,45	0,02
4.	Ķirbis	65,00	34,00	0,37	0,03	1,55	0,37	143,24	7,48	0,00	14,96	0,27	0,32	0,02	0,02	4,08	0,00	0,00	8,21	0,04
5.	Sīpoli	10,00	7,80	0,10	0,00	0,80	1,40	15,50	2,80	1,05	4,80	0,08	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	3,35	0,01
6.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
7.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
9.	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10.	Saldais krējumums	7,00	7,00	0,26	2,45	0,21	3,26	11,76	15,75	0,74	6,09	0,02	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	23,59	0,04
	Kopā	130,00		2,37	5,55	10,54	137,03	512,98	45,88	22,19	87,25	1,22	1,09	0,16	0,11	18,97	0,00	0,00	103,89	0,15

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-03	<i>Biezpiena-burkānu suflē</i>																			
1.	Burkāni	69,50	60,08	0,12	0,08	6,00	56,23	491,74	40,03	36,21	33,35	2,02	2,81	0,00	0,01	6,88	0,00	0,00	39,09	0,05
2.	Biezpiens 0,5%	55,00	55,00	7,32	0,36	0,00	22,75	60,78	311,20	12,47	98,18	0,16	0,00	0,02	0,12	0,23	0,00	0,00	39,36	0,21
3.	Olas	15,00	15,00	1,31	1,73	0,10	26,30	213,40	15,00	14,20	38,80	0,36	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	21,06	0,03
4.	Piens	15,00	15,00	0,42	0,38	0,83	8,20	25,50	21,00	2,50	15,50	0,01	0,00	0,01	0,03	0,23	0,00	0,00	7,90	0,02
5.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	115,00		9,18	2,54	6,93	152,24	791,41	387,22	65,38	185,83	2,55	2,82	0,03	0,56	7,34	0,00	0,00	107,41	0,31

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-04	<i>Burkānu plācenīši</i>																			
1.	Burkāni	100,00	78,00	1,01	0,08	5,62	58,00	282,00	43,40	31,20	25,00	1,30	1,90	0,04	0,05	6,70	0,00	0,00	30,97	0,06
2.	Olas	20,00	20,00	2,54	2,76	0,17	43,60	326,80	20,00	18,40	57,60	0,42	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	37,70	0,05
3.	Manna	5,00	5,00	1,03	0,10	5,10	0,00	0,45	19,50	2,70	12,75	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	25,43	0,02
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Rīvmaize, kviešu	5,00	5,00	0,81	0,37	5,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,10	0,00
6.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	0,01
7.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,02
8.	Kviešu pilngraudu milti	5,00	5,00	0,53	0,07	3,38	0,20	12,55	1,60	2,20	5,75	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,23	0,01
	Kopā	100,00		5,92	6,35	24,48	140,56	621,80	84,50	54,50	101,10	1,98	1,90	0,06	0,55	6,70	0,00	0,00	184,75	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-05	<i>Rīvētu ziedkāpostu-siera sacepums</i>																			
1.	Ziedkāposti	121,50	100,03	3,15	0,27	1,50	9,00	189,00	23,40	15,30	45,90	1,26	0,00	0,09	0,09	63,00	0,00	0,00	18,63	0,11
2.	Mocarellas siers	56,00	55,50	9,23	10,45	0,22	16,00	95,00	731,00	26,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	131,86	0,18
3.	Olas	20,00	20,00	1,25	4,60	0,14	53,60	426,80	30,00	28,40	77,60	0,72	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	26,08	0,03
4.	Sīpols	10,00	7,80	0,14	0,00	0,92	1,80	17,50	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	4,36	0,01
5.	Ķiploks	3,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Eļļa cepšanai	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
8.	Garšaugu maisījums bez sāls	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	150,00		13,77	18,30	2,78	119,16	728,30	787,50	71,10	129,30	2,36	0,00	0,10	0,89	64,00	0,00	0,00	207,75	0,36

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-06	<i>Cukini plācenīši ar jogurta-zaļumu mērci</i>																			
1.	Cukini	138,00	80,50	1,40	0,15	3,71	1,40	431,30	24,00	0,00	44,50	0,85	0,95	0,06	0,08	12,25	0,00	0,00	26,75	0,02
2.	Pilngraudu kviešu milti	10,00	10,00	1,06	0,12	6,36	0,80	50,20	6,40	8,80	23,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,46	0,03
3.	Piens 2,5%	10,00	9,85	0,28	0,25	0,47	25,00	123,00	60,00	7,00	45,00	0,03	0,01	0,02	0,08	0,65	0,00	0,00	5,27	0,01
4.	Olas	5,00	5,00	0,64	0,64	0,03	13,25	106,70	7,50	7,10	19,40	0,18	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	7,86	0,01
5.	Auzu pārslas	5,00	5,00	0,55	0,31	2,50	9,30	104,40	2,40	12,60	8,40	0,18	0,12	0,01	0,01	3,00	0,00	0,00	27,51	0,01
6.	Eļļa	3,00	2,98	0,00	2,98	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	26,82	0,01
7.	Sāls, rupjais	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Bezpiedevu jogurts	10,00	10,00	0,50	0,74	0,46	15,00	49,60	38,00	0,00	29,00	0,12	0,00	0,01	0,06	0,52	0,00	0,00	7,42	0,04
9.	Zaļumi	17,00	6,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
10.	Ķiploks	1,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	105,00		4,43	5,19	13,53	181,03	865,20	138,30	35,50	169,30	1,78	1,08	0,10	0,42	16,42	0,00	0,00	134,09	0,14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-07	<i>Auna zirņu-burkānu bumbiņas, apceptas krāsni</i>																			
1.	Auna jeb turku zirņi	40,00	40,00	2,64	0,20	3,44	59,20	40,00	5,33	0,00	16,53	0,40	0,07	0,03	0,01	2,35	0,00	0,00	20,96	0,07
2.	Griķu pārslas	20,00	20,00	2,52	0,67	12,43	0,60	76,00	4,00	40,00	59,20	1,33	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	65,69	0,01
3.	Ūdens	45,00	45,00	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
4.	Sīpoli	25,00	20,60	0,37	0,00	2,43	4,75	46,22	8,19	3,70	15,32	0,21	0,00	0,01	0,01	2,64	0,00	0,00	11,51	0,01
5.	Burkāni	29,55	25,00	0,24	0,00	1,29	35,29	170,59	24,12	22,35	20,59	1,18	1,76	0,04	0,04	4,12	0,00	0,00	20,26	0,04
6.	Eļļa	4,00	3,98	0,00	3,98	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	35,82	0,01
7.	Ķiploki	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
8.	Kartupeļu ciete	5,00	5,00	0,35	0,02	4,15	0,00	50,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,80	0,01
9.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	130,00		6,12	4,87	23,74	138,61	382,86	41,64	66,05	111,64	3,12	1,83	0,16	0,10	9,11	0,00	0,00	172,05	0,17

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-08	<i>Rudzu maizes sendvičs ar biezpienu un tomātiem</i>																			
1.	Rudzu maize	40,00	40,00	2,44	0,48	16,36	161,60	96,80	11,60	16,80	52,00	1,44	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	79,52	0,11
2.	Tomāti	12,00	10,80	0,11	0,02	0,38	4,00	29,00	1,40	2,00	2,60	0,09	0,04	0,01	0,00	12,50	0,00	0,00	2,14	0,02
3.	Biezpiens vājpiena 0,5%	32,00	32,00	4,00	0,20	0,00	14,60	39,00	199,70	8,00	63,00	0,10	0,00	0,01	0,08	0,15	0,00	0,00	21,78	0,12
4.	Skābs krējums 20%	14,00	14,00	0,39	2,94	0,51	6,36	15,00	12,90	10,50	10,50	0,04	0,01	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	31,35	0,03
5.	Pētersīļi	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	95,00		6,94	3,64	17,25	225,32	179,80	225,60	37,30	128,10	1,67	0,05	0,09	0,13	12,71	0,00	0,00	134,79	0,29

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
L-09	<i>Vārīta ola ar zaļajiem zirnīšiem, svaigu gurķi, ķirštomātiem un turku jogurta mērvi</i>																			
1.	Ola	60,00	60,00	7,62	6,90	0,42	80,40	84,00	33,00	7,20	115,30	1,50	0,15	0,01	0,26	0,00	0,00	0,00	94,26	0,12
2.	Zaļie zirnīši, konservēti	25,00	25,00	1,57	0,20	1,57	0,50	71,25	6,50	9,50	30,50	0,18	3,00	0,08	0,05	0,00	0,00	0,00	20,25	0,02
3.	Svaigs gurķis	20,00	20,00	0,16	0,02	0,56	1,60	28,40	4,60	2,80	8,40	0,12	0,00	0,01	0,01	2,00	0,00	0,00	2,82	0,01
4.	Ķirštomāti	20,00	20,00	0,22	0,04	0,76	8,00	58,00	2,80	4,00	5,20	0,02	0,08	0,00	0,01	5,00	0,00	0,00	4,28	0,01
5.	Turku jogurts	30,00	30,00	1,90	1,60	1,73	25,00	71,67	65,00	0,00	48,33	0,22	0,02	0,02	0,01	0,88	0,00	0,00	28,57	0,15
6.	Zaļumi	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	157,00		11,47	8,76	5,04	115,50	313,32	111,90	23,50	207,73	2,03	3,26	0,11	0,33	7,88	0,00	0,00	150,18	0,32

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-01	<i>Svaigu kāpostu un ķirbja salāti ar eļļu</i>																			
1.	Svaigs kāposts	70,00	59,00	0,78	0,11	2,34	8,30	118,06	57,16	10,21	19,78	0,39	0,01	0,02	0,02	28,72	0,00	0,00	13,69	0,08
2.	Svaigs ķirbis	50,00	30,00	0,33	0,03	1,37	0,33	126,39	6,60	0,00	13,20	0,24	0,29	0,02	0,02	3,60	0,00	0,00	7,25	0,06
3.	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	0,00	0,00	0,00	45,00	0,02
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Cukurs	1,00	1,00	0,00	0,00	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	4,00	0,01
6.	Citrons	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,11	1,63	0,40	0,12	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	90,00		1,11	5,14	4,70	47,50	246,08	64,16	10,33	33,20	0,63	0,29	0,04	0,05	32,72	0,00	0,00	69,94	0,18

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-02	<i>Rīvēti biešu salāti ar āboliem</i>																			
1.	Bietes	84,00	64,10	1,13	0,08	6,83	64,50	216,00	27,75	16,50	32,25	1,05	0,00	0,02	0,03	7,50	0,00	0,00	32,48	0,06
2.	Āboli	10,00	7,50	0,05	0,09	1,18	3,12	33,36	1,92	1,08	1,32	0,26	0,00	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00	5,76	0,02
3.	Ķiploki	1,00	0,95	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
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Skābs krējums 20%	5,00	4,90	0,15	1,00	0,25	2,62	7,50	6,30	0,60	4,50	0,02	0,01	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	10,82	0,01
	Kopā	70,00	1,33	1,17	8,26	109,00	256,86	35,97	18,18	38,07	1,33	0,01	0,02	0,04	9,50	0,00	0,00	49,06	0,09	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-03	<i>Burkānu salāti ar sezama sēkliņām</i>																			
1.	Burkāni	65,00	48,00	0,38	0,08	1,88	38,00	182,00	27,40	21,20	18,00	0,90	1,70	0,04	0,05	4,70	0,00	0,00	10,06	0,03
2.	Sezama sēklas	3,00	2,98	0,53	1,51	0,30	1,35	13,74	23,49	0,00	18,21	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,96	0,01
3.	Citroni	13,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Cukurs	1,50	1,50	0,00	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,96	0,01
5.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Eļļa	1,00	1,00	0,00	0,99	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	8,90	0,00
	Kopā	50,00	0,91	2,58	3,67	78,13	196,07	50,89	21,20	36,21	1,20	1,70	0,04	0,05	4,78	0,00	0,00	41,88	0,06	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-04	<i>Rīvēti kolrābju salāti ar eļļu</i>																			
1.	Kolrābis	80,00	70,00	1,33	0,07	2,59	22,40	266,00	47,60	0,00	34,79	0,63	0,14	0,04	0,04	44,31	0,00	0,00	16,73	0,05
2.	Eļļa	2,00	1,99	0,00	1,99	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	17,98	0,01
3.	Sāls, rupjais	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	36,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	70,00	1,33	2,06	2,59	59,18	266,00	47,60	0,00	34,79	0,63	0,14	0,04	0,04	44,31	0,00	0,00	34,71	0,07	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-05	<i>Sārtie kāpostu salāti</i>																			
1.	Bietes, vārtas, nomizotas	11,60	11,60	0,22	0,01	1,28	2,66	40,24	5,21	3,06	6,07	0,19	0,00	0,00	0,06	1,41	0,00	0,00	6,10	0,01
2.	Selerija sakne	13,70	9,60	0,13	0,03	0,61	7,70	39,30	6,30	3,30	2,70	0,05	0,00	0,00	0,01	0,80	0,00	0,00	3,23	0,02
3.	Svaigi āboli	13,70	9,60	0,05	0,09	1,16	3,12	33,36	1,92	1,08	1,32	0,26	0,00	0,00	0,00	1,86	0,00	0,00	5,76	0,01
4.	Burkāni	20,00	16,70	0,23	0,01	1,24	34,26	165,57	23,41	21,70	19,98	1,14	1,71	0,03	0,04	4,00	0,00	0,00	19,35	0,04
5.	Kāposti, svaigi	46,00	38,60	0,51	0,01	0,99	4,01	49,88	13,01	4,34	8,19	0,16	0,00	0,01	0,01	12,20	0,00	0,00	3,97	0,03
6.	Citronskābe	0,50	0,50	0,00	0,00	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	0,00
7.	Cukurs	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	0,00	0,00	2,00	0,00
8.	Skābs krējums 20%	5,00	5,00	0,13	0,98	0,17	2,12	5,00	4,30	0,35	3,50	0,02	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,45	0,01
9.	Ķīmenes	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	0,00	0,00	0,00	0,00
10.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	90,00		1,27	1,14	5,95	92,63	333,35	54,15	33,82	41,75	1,82	1,72	0,05	0,12	20,29	0,00	0,00	50,87	0,14

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-06	<i>Balto redīsu salāti ar burkāniem un skābo krējumu 20%</i>																			
1.	Baltie redīsi	65,00	56,20	0,60	0,05	1,15	9,33	139,40	18,66	0,00	14,49	0,82	0,01	0,02	0,02	15,92	0,00	0,00	7,85	0,02
2.	Burkāni	30,00	22,70	0,21	0,01	1,12	30,78	148,77	21,03	19,49	17,95	1,03	1,54	0,03	0,04	3,59	0,00	0,00	17,39	0,04
3.	Skābs krējums 20%	10,00	9,86	0,22	1,44	1,97	3,04	7,18	6,17	0,50	5,02	0,02	0,01	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	35,61	0,01
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	85,00		1,02	1,50	4,23	81,91	295,35	45,86	20,00	37,47	1,87	1,56	0,05	0,06	19,54	0,00	0,00	60,85	0,08

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-07	<i>Ķirbja-burkānu salāti ar sezama sēklām</i>																			
1.	Ķirbis	62,00	40,00	0,56	0,06	1,98	0,58	172,00	9,60	0,00	17,80	0,34	0,38	0,02	0,03	4,90	0,00	0,00	10,70	0,04
2.	Burkāni	22,50	18,00	0,16	0,00	0,88	24,00	116,00	16,40	15,20	14,00	0,80	1,20	0,02	0,03	2,80	0,00	0,00	13,78	0,03
3.	Sezama sēklas	1,00	1,00	0,26	0,76	0,15	0,67	6,87	11,74	0,00	9,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	0,00
4.	Eļļa	2,00	1,98	0,00	1,98	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	17,82	0,01
5.	Citrona sula	7,00	1,50	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	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	60,00	40,00	0,98	2,80	3,01	64,01	294,87	37,74	15,20	40,90	1,29	1,58	0,05	0,06	7,70	0,00	0,00	50,78	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-08	<i>Rīvētu burkānu salāti ar skābo krējumu 20% un ķiploku</i>																			
1.	Burkāni	74,40	57,00	0,46	0,10	2,28	46,09	220,72	33,23	25,71	21,83	1,09	2,06	0,05	0,06	5,70	0,00	0,00	12,20	0,04
2.	Skābs krējums 20%	10,00	10,00	0,28	1,96	0,34	4,24	10,00	8,60	0,70	7,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	20,90	0,02
3.	Ķiploks	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	65,00	50,00	0,74	2,06	2,62	89,09	230,72	41,83	26,41	28,83	1,12	2,07	0,05	0,07	5,74	0,00	0,00	33,10	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
S-09	<i>Biešu salāti ar ķimenēm un ķīpoku</i>																			
1.	Vārītas, tīrītas bietes	51,00	49,00	0,75	0,05	4,55	43,00	144,00	18,50	11,00	21,50	0,70	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	0,00	21,65	0,02
2.	Ķīmenes	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	0,00	0,00	0,00	0,01
3.	Ķīpoks	1,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
4.	Eļļa	1,00	0,98	0,00	1,99	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	17,91	0,01
5.	Sāls, rupjais	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	0,00	0,00	0,00	0,01
	Kopā	50,00	49,00	0,75	2,04	4,55	43,00	144,00	18,50	11,00	21,50	0,70	0,00	0,01	0,02	5,00	0,00	0,00	39,56	0,04

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DS-01	<i>Biezpiena masa ar smiltsērķšķu biezeni</i>																			
1.	Biezpiens vājpiena 0,5%	25,00	25,00	4,50	0,15	0,45	8,80	23,40	119,80	4,80	37,80	0,06	0,00	0,01	0,05	0,10	0,00	0,00	19,34	0,08
2.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,96	0,03
3.	Jogurts, bezpiedevu	21,00	20,00	1,00	0,70	0,80	11,40	37,40	28,60	0,00	21,80	0,10	0,00	0,01	0,04	0,34	0,00	0,00	16,20	0,06
4.	Citrona mizina	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	0,00	0,00	0,00	0,01
5.	Vanilīna cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	0,01
6.	Smiltsērķšķi	14,00	12,00	0,80	0,23	0,91	0,42	12,36	5,04	3,60	1,03	0,05	0,06	0,00	0,01	24,00	0,00	0,00	4,68	0,05
7.	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	4,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,86	0,01
8.	Kartupeļu ciete	5,00	5,00	0,02	0,00	3,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,43	0,01
9.	Ūdens	25,00	25,00	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
	Kopā	50/45	49,00	6,33	1,08	18,39	20,62	73,16	153,44	8,40	60,63	0,21	0,06	0,02	0,09	24,44	0,00	0,00	105,39	0,24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DS-02	<i>Banānu, auzu pārslu un šokolādes kūksiņš</i>																			
1.	Banāni	43,00	28,70	0,39	0,02	10,73	10,22	168,62	26,57	65,92	167,60	1,84	0,10	0,23	0,05	2,44	0,00	0,00	23,20	0,03
2.	Auzu pārslas	20,00	20,00	1,50	1,24	10,02	7,44	83,52	1,92	10,08	6,72	0,14	0,10	0,01	0,00	2,40	0,00	0,00	60,04	0,02
3.	Olas	12,00	12,00	0,63	2,30	0,07	26,80	213,40	15,00	14,20	38,80	0,36	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	13,04	0,02
4.	Bezpiedevu jogurts	28,00	28,00	1,34	1,01	1,25	25,20	83,44	63,84	0,00	48,72	0,22	0,01	0,02	0,01	0,09	0,00	0,00	20,57	0,03
5.	Sāls, rupjais	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
6.	Cepamais pulveris	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
7.	Šokolāde, tumšā	2,00	2,00	0,11	0,71	1,05	0,00	1,07	0,01	0,04	0,36	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	0,01
	Kopā	65,00		3,97	5,28	23,12	108,42	550,05	107,34	90,24	262,20	2,57	0,20	0,26	0,47	4,93	0,00	0,00	127,84	0,11

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DS-03	<i>Cepti āboli, pildīti ar biezpienu un karameļu mērci</i>																			
1.	Svaigi āboli	133,00	110,00	0,55	0,99	12,74	34,32	366,96	21,12	11,88	14,52	2,86	0,01	0,02	0,02	20,38	0,00	0,00	63,36	0,07
2.	Biezpiens, vājpiena 0,5%	30,00	29,90	2,99	0,15	0,00	15,65	41,80	214,02	8,57	67,52	0,11	0,00	0,01	0,09	0,16	0,00	0,00	16,28	0,09
3.	Vaniļas cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	1,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,96	0,01
4.	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,96	0,01
5.	Karameļu mērce	7,00	7,00	0,49	0,49	3,85	9,03	24,50	17,57	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,05	0,01
	Kopā	110/30/7		4,03	1,63	21,57	59,00	433,26	252,71	21,99	82,04	2,97	0,01	0,04	0,11	20,54	0,00	0,00	121,61	0,17

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DS-04	<i>Bezpiedevu jogurts ar augļu asorti (saldētas mellenes, svaigi āboli un bumbieri)</i>																			
1.	Bezpiedevu jogurts	80,00	80,00	3,90	3,28	3,58	51,43	170,29	130,29	0,00	99,43	0,46	0,01	0,03	0,19	1,83	0,00	0,00	58,77	0,32
2.	Mellenes, saldētas	25,00	25,00	0,28	0,15	2,00	1,50	12,75	4,00	1,50	3,25	1,75	0,00	0,00	0,01	2,50	0,00	0,00	10,45	0,02
3.	Svaigi āboli	47,00	35,00	0,14	0,28	3,43	15,17	162,17	9,33	5,25	6,42	1,28	0,01	0,01	0,01	9,63	0,00	0,00	16,80	0,01
4.	Svaigi bumbieri	47,00	35,00	0,14	0,11	3,33	8,17	87,50	11,08	7,00	9,33	1,34	0,00	0,00	0,02	2,92	0,00	0,00	14,81	0,01
	Kopā	175,00		4,45	3,82	12,33	76,26	432,70	154,70	13,75	118,43	4,83	0,02	0,05	0,23	16,87	0,00	0,00	100,82	0,36

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
P-01	<i>Skābais krējums 20%</i>																			
1.	Skābais krējums	5,00	5,00	0,13	0,98	0,16	4,25	10,00	8,60	0,70	7,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	10,04	0,01
	Kopā	5,00		0,13	0,98	0,16	4,25	10,00	8,60	0,70	7,00	0,03	0,01	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	10,04	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
IE-01	<i>Ābolu-brūkleņu ievārījums</i>																			
1.	Ābolu-brūkleņu ievārījums	10,50	10,00	0,00	0,00	3,77	0,00	0,00	1,65	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,09	0,02
	Kopā	10,00		0,00	0,00	3,77	0,00	0,00	1,65	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,09	0,02

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
IE-02	<i>Ievārījums</i>																			
1.	Ievārījums	15,50	15,00	0,00	0,00	5,66	4,80	11,55	1,65	0,90	1,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	22,64	0,02
	Kopā	15,00		0,00	0,00	5,66	4,80	11,55	1,65	0,90	1,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	22,64	0,02