

Saturs

	lpp.
1. Ieteikumi veselīga uztura nodrošināšanai	2.
2. Padomi rokasgrāmatas lietošanai	6.
3. Ēdienkaršu varianti-kopsavilkums 20 dienām	8.
4. Skolas ēdienreīžu ēdienkaršu uzturvērtības aprēķini 1. – 4.klašu skolēniem	10.
• Pusdienas	10.
• Otrās brokastis un pusdienas I	14.
• Otrās brokastis un pusdienas II	17.
5. Ēdienu receptūru saraksts	20.
6. Ēdienu tehnoloģiskās kartes	22.
• Receptūras	22.-52.
• Tehnoloģiskās shēmas (apraksti)	23.-53.
7. Ēdienu uzturvērtības aprēķini	54.
8. Pielikumi - veidlapu piemēri	78.

1. IETEIKUMI VESELĪGA UZTURA NODROŠINĀŠANAI

Sabalansēts un veselīgs uzturs bērnībā un pusaudža gados ir ļoti būtisks, jo ieliek pamatus veselīgai dzīvei arī turpmāk. Šis ir vecums, kad veidojas uztura un dzīvesveida paradumi, kad tie var tikt mainīti. Lielu dienas daļu bērns pavada skolā, līdz ar to skolas pienākums ir nodrošināt skolēniem siltas, veselīgas pusdienas un izglītot par veselīga uztura nozīmi.

Skolēna uzturam jābūt:

1. **Pilnvērtīgam** – tam ir jāsaturs visas organismam nepieciešamās vielas: olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, minerālvielas un vitamīni.
2. **Dažādam** – uzturā jālieto dažāda veida pārtikas produkti: graudaugu produkti, dārzeņi, gaļa, zivis, piens un piena produkti, kā arī citi produkti, kas sagatavoti, izmantojot dažādus paņēmienus (svaigā veidā, vārot, sautējot, cepot). Pie vienveidīga uztura samazinās apetīte un uztura sagremošana.
3. **Pietiekamam un mērenam** – uzņemtajam uzturam ir jānodrošina nepieciešamais enerģijas daudzums un jārada sāta sajūta.
4. **Garšīgam** – arī tas nodrošina labāku uzturvielu uzņemšanu.

Neatbilstoša uztura izraisītās problēmas:

Neatbilstošs uzturs augšanas laikā nopietni ietekmē cilvēka fizisko un garīgo veselību turpmākā dzīvē. Neatbilstošs uzturs var būt gan nepilnvērtīgs, gan pārmērīgs.

Nepietiekamam un nepilnvērtīgam uzturam ir ietekme uz bērnu fizisko un garīgo attīstību, veselību, aktivitāti, spējam apgūt mācību vielu skolā. Bērni, kuri nesaņem pilnvērtīgu uzturu, nespēj koncentrēties, biežāk slimo, nav fiziski aktīvi. Bieži izplatīta ir dzelzs deficīta anēmija jeb mazasinība, kas ir tiešas sekas neveselīgam uzturam. Šādi bērni bieži un ātri nogurst, viņu darba spējas ir samazinātas, viņi ir uzņēmīgi pret infekcijām.

Pārēšanās vai regulāras treknu un saldu pārtikas produktu patērišanas un mazkustīga dzīves veida rezultātā veidojas **aptaukošanās**, jo liekā, neizmantotā enerģija pārvēršas liekā svara. Savukārt liekie svara kilogrami un aptaukošanās var veicināt daudzas nopietnas saslimšanas, piemēram, cukura diabētu, **vielmaiņas traucējumus, sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanas, gremošanas orgānu slimības, u.c.** Ne mazāk svarīgs ir arī estētiskais aspekts, ko rada liekais svars. Bērnam var rasties pat psiholoģiskas problēmas un diskomforts, jo vienaudži ir nežēlīgi un tuklos bērnus izsmej.

1. **Nodrošiniet izglītojamiem ēdienreizes regulāri, noteiktā laikā. Nodrošiniet iespēju ēst nesteidzoties. Pievērsiet uzmanību galda kultūrai un atmosfērai skolas ēdnīcā.**
 - 1.1. Skolēnu aptaujās kā galvenie iemesli, kādēļ bērni neēd skolas pusdienas, tiek minēti pārāk īsais starpbrīdis un garās rindas. Tādēļ bērni ir spiesti ēst pārāk ātri, kā rezultātā ēdiens netiek labi sakošļāts un rada vēdersāpes. Tieši laika trūkuma dēļ daudzi bērni pusdienu vietā izvēlas uzkodas un atspirdzinošos dzērienus!
 - 1.2. Apsveriet iespēju izveidot 30 minūšu ilgu starpbrīdi (pusdienas pārtraukumu) ierasto 20 minūšu vietā, lai nodrošinātu bērniem iespēju paēst nesteidzīgi. Tādējādi, iespējams, skolas diena pagarināsies par 10 minūtēm, toties tiks novērsta situācija, kad bērni paliek neēduši laika trūkuma dēļ.
 - 1.3. Plānojiet pusdienu pārtraukumus tā, lai visiem bērniem būtu iespēja paēst siltas pusdienas – novērsiet situāciju, kad pusdienu pārtraukums ir pirms vai pēc sporta stundas.
 - 1.4. Ja ēdamzāle ir neliela un tās kapacitāte ierobežota, apsveriet iespēju veidot vairākas plūsmas.
 - 1.5. Apsveriet iespēju ieviest „zviedru galda” izdales principu. Ēdienu porcijas lielumu katram bērnam vajadzētu piemērot individuāli.
 - 1.6. Bērns pats jūt, cik daudz ēst, tāpēc nevajadzētu mudināt vai piespiest apēst visu, kas ir uz šķīvja. Aizrādījums „Izēd šķīvi!” radina bērnus ēst vairāk nekā nepieciešams. Tādējādi tiek izjaukta sāta sajūtas rašanās un notiek pārēšanās, kas var novest arī pie aptaukošanās.

1.7. Liela nozīme ir arī ēšanas kultūrai. To veido tādi vienkārši principi, kā:

- pirms ēšanas nomazgāt rokas,
- ēst, sēžot pie galda, nevis skrienot vai stāvēt kājās,
- pie galda ar ēdienu nespēlēt, izturēties pret to ar cieņu,
- uz šķīvja likt tik daudz ēdiena, cik var apēst, nepieciešamības gadījumā uzliekot papildporciju,
- ēst nesteidzoties.

1.7. Izmantojiet iespēju, lai arī pie pusdienu galda skolēniem stāstītu par veselīgu uzturu.

2. Izstrādāriet veselīga uztura principiem atbilstošu ēdienkarti. Dažādojiet ikdienas ēdienkarti.

2.1. Ministru kabineta 2002.gada 27.decembra noteikumu Nr.610 „Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm” 51.punkts nosaka, ka ēdināšanas bloka vadītājs, saskaņojot ar iestādes ārstniecības personu (ja tāda ir) vai ar iestādes vadītāju vai viņa pilnvarotu personu, izstrādā ēdienkarti vienai līdz divām nedēļām.

2.2. Nosakiet ēdienkartē periodiskas izmaiņas, tostarp sezonāla rakstura izmaiņas. Būtu vēlams regulāri mainīt ēdienkarti, lai izvairītos no vienmuļības un ēdienu atkārtotības ik pēc divām nedēļām.

2.3. Gatavojot ēdienu, priekšroka jādod augu, nevis dzīvnieku izcelsmes pārtikas produktiem.

2.4. Ēdienkartē jāiekļauj ēdieni no dažādām pārtikas produktu grupām:

- kartupeļi un graudaugu produkti – maize, putraimi, makaroni u.c.,
- dārzeņi, zaļumi, augļi un ogas,
- piens un piena produkti,
- pākšaugi, zivis, liesa dzīvnieku vai putnu gaļa, olas, rieksti.

2.5. Atcerieties, ka skolas ēdināšanas pakalpojumu saņēmējs ir bērns, kura vēlmes ir jāievēro, bet vienlaicīgi arī jāveido. Ēdienkartes izstrādāšanā iespēju robežās ņemiet vērā bērnu izteiktās vēlmes, tomēr galarezultātā veidojiet veselīgas ēdienkartes. Daudzas skolas ir izveidojušas skolas uztura padomi, kurā darbojas skolēnu, skolotāju, vecāku un ēdināšanas uzņēmuma pārstāvji. Padomes mērķis ir aktīvi iesaistīties skolēnu veselīgas ēdināšanas nodrošināšanā.

Brokastis

Brokastīm ir īpaša nozīme bērnu ikdienā – pēc nakts miera enerģijas krājumi, kas ir uzņemti ar uzturu iepriekšējā dienā, bērna organismā ir izsmelti.

Skolēnu aptaujās iegūtie dati liecina, ka liela daļa skolas bērnu nevar sagaidīt skolas pusdienu ēdienreizi, jo jūtas izsalkuši.

Trīs ēdieni vienā pusdienu ēdienreizē sastāda 700 – 800 g. Mazākiem bērniem tādu daudzumu uzreiz apēst ir grūti. Uztura sagremošana ir darbs, slodze organismam, kas tūlīt pēc paēšanas atņem enerģiju darāmajam darbam. Tādēļ bērniem ir grūti arī ar pilnu vēderu nosēdēt stundās un aktīvi domāt un strādāt.

Tāpēc optimālākais ēdināšanas variants vismaz 1. un 2.klašu skolēniem būtu organizēt otrās brokastis un pusdienas.

Ir vairāki varianti, kā veidot otrās brokastis, piemēram:

- Glāze piena (īpaši skolām, kuras iesaistījušās programmā „Skolas piens”) un kāda maizīte;
- Piena zupa vai kāds dārzeņu ēdiens;
- Brīva veselīgu ēdienu izvēle skolas kafejnīcā (ja bērniem līdzī tiek dota uzturnauda), u.c.

Nodrošinot iespēju bērniem skolā paēst otrās brokastis (vismaz piena vai tējas glāzi ar sviestmaizi, pārslas ar pienu vai jogurtu, utml.), tas palīdzēs koncentrēties mācībām skolā. Ja bērns būs paēdis brokastis, būs vieglāk ievērot arī pārējās ēdienreizes un sagaidīt pusdienas.

Ja skolā ir pagarinātās dienas grupas vai lauku bērni gaida pēcpusdienas maršruta autobusu, tad izglītības iestādei ir jāorganizē arī launags.

3. Katrā ēdienreizē iekļaujiet kādu no ēdieniem, kas bagāts ar saliktajiem ogļhidrātiem.

- Rupjmaizei vai graudu maizei, putraimiem, pārslām, kartupeļiem, griķiem, rīsiem vai makaroniem ir jābūt katras maltītes pamatā.
- Šie produkti nodrošina gan enerģiju, kas nepieciešama bērnu augšanai un fiziskajām aktivitātēm, gan arī olbaltumvielas, šķiedrvielas, minerālvielas (kāliju, kalciju un magniju) un vitamīnus (folskābi, B6 vitamīnu, u.c.).
- Nepareizs ir uzskats, ka maize un kartupeļi ir barojošāki, nekā citi pārtikas produkti.
- Graudaugu produkti satur dažāda veida šķiedrvielas, kas nodrošina gremošanas trakta veselību un pasargā no aizcietējumiem.

4. Katrā ēdienreizē piedāvāji bērniem dārzeņus, zaļumus, augļus un ogas.

- Dārzeņiem un augļiem jābūt iekļautiem katrā ēdienreizē – vēlams, svaigiem. Tie ir bagātīgs vitamīnu, minerālvielu, šķiedrvielu un citu bioloģiski aktīvu vielu avots.
- Īpaši ieteicami ir vietējie un sezonai atbilstošie svaigie augļi un dārzeņi.
- Lai nodrošinātu vitamīnu un minerālvielu nepieciešamos daudzumus, bērna uzturā ir nepieciešama augļu un dārzeņu daudzveidība, sākot no sakņu un lapu dārzeņiem un zaļumiem, beidzot ar dažādiem augļiem un ogām.
- Bērnu uzmanību un interesi par augļiem un dārzeņiem saistiet ar krāsu, struktūru un formu dažādību, kā arī dažādojiet pagatavošanas veidus.
- Bērni bieži atsakās no svaigiem dārzeņiem un augļiem, īpaši ja tiem ir skāba vai sāļa garša. Tādēļ ļaujiet bērniem pašiem izvēlēties tos dārzeņus un augļus, kas viņiem garšo (plānojot ēdienkarti, pēc iespējas ņemiet vērā bērnu vēlmes).
- Bērniem arī bieži patīk, ja ēdiena sastāvdaļas tiek pasniegtas atsevišķi. Tādēļ jau gatavu salātu vietā piedāvāji arī atsevišķus sagrieztus dārzeņus – tomātus, gurķu šķēlītes, papriku.
- Dārzeņi un augļi nodrošina ikdienā nepieciešamo šķīstošo un nešķīstošo šķiedrvielu uzņemšanu. Nešķīstošās šķiedrvielas novērš aizcietējumus un uztur veselu gremošanas sistēmu.
- Gatavojot ēdienus no dārzeņiem un augļiem, izvairieties tiem pievienot daudz tauku, sāls un cukura!
- Iegādājoties konservētus dārzeņus un augļus, jāizvēlas tādi, kuros ir maz tauku (arī eļļas), sāls un cukura.

5. Katru dienu uzturā jāiekļauj olbaltumvielām bagāti pārtikas produkti, izvairoties no treknas gaļas un tādiem gaļas produktiem, kā desas, cisiņi.

- Olbaltumvielas veido, atjauno un aizsargā organisma audus. Tās ir īpaši svarīgas augšanas un attīstības procesos. Tāpēc bērna uzturā ir svarīgi katru dienu iekļaut kādu no olbaltumvielu produktiem: pākšaugus, olas, pienu un piena produktus, liesu gaļu, zivis, gaļas un zivju produktus.
- Liesa gaļa ir vislabākais dzelzs avots uzturā. Lai sekmētu dzelzs uzsūkšanos, ir nepieciešams C vitamīns, kas savukārt ir dārzeņos un augļos. Tāpēc liesu gaļu vislabāk ir pasniegt kopā ar dārzeņiem.
- Bērnu uzturu dažādojiet, iekļaujot ēdienkartē no zivīm gatavotus ēdienus, kuros ir vairāk minerālvielu nekā no gaļas gatavotajos ēdienos. Ieteicams, lai bērni saņemtu no zivīm gatavotus ēdienus divas reizes nedēļā.
- Nav ieteicami gaļas izstrādājumi – desas, cisiņi, gaļas konservi, jo tie satur daudz tauku un sāls.

6. Nodrošini bērnu organismam nepieciešamo kalciju uzņemšanu ar pienu un piena produktiem.

- Piens un piena produkti ir neatņemama bērnu uztura sastāvdaļa. To sastāvā ir tādas nepieciešamās uzturvielas kā olbaltumvielas, vitamīni un minerālvielas, it īpaši kalcijs. Piena produktos esošās olbaltumvielas ir bioloģiski augstvērtīgas.
- Piens un piena produkti ir nozīmīgākais viegli izmantojama dabīgā kalcija un fosfora avots, turklāt kalcija un fosfora procentuālās attiecības šajos pārtikas produktos ir vislabākās, tādēļ arī bērna organisms šo kalciju izmanto vislabāk. Bērnu straujās augšanas periodā kalcijs ir īpaši nepieciešams veselīgiem kauliem un zobiem.

- Bērniem, kuri dažādu iemeslu dēļ nevēlas vai nevar dzert pienu, jāpiedāvā citi piena produkti – kefīrs, jogurts bez cukura piedevas, biezpiens, siers ar zemu vai vidēji augstu tauku saturu.
- Iesaistieties „Skolas piena” programmā, kuras ietvaros katrs 1. – 9.klases skolēns var saņemt glāzi piena par brīvu ik dienas, bet pārējie skolēni – par samazinātu maksu. „Skolas piena” programmas īstenošana skolās ir arī ievērojama sociāla palīdzība trūcīgajām ģimenēm. Saskaņā ar programmu, atbalsts tiek piešķirts pirmsskolas izglītības iestādēm, pamatizglītības un vidējās izglītības iestādēm laika posmā no 1.septembra līdz nākamā gada 31.augustam, nodrošinot vienam skolēnam dienā 200 – 250 mililitrus piena vai piena produktu. Programmu koordinē Lauku atbalsta dienests.

7. Bērnu uztura pagatavošanai taukvielas jālieto mēreni.

- Tauki palīdz nodrošināt fiziski aktīva un augoša bērna organismu ar nepieciešamo enerģiju un palīdz uzsūkties taukos šķīstošajiem vitamīniem (A, D, E un K). Bērna organismam nepieciešamās taukvielas tiek uzņemtas ar visām iepriekš minētajām pārtikas produktu grupām, kā arī ar taukvielām, kas tiek izmantotas ēdiena pagatavošanai.
- Pārāk liels tauku daudzums uzturā ir risks liekajam ķermeņa svaram un var izraisīt aptaukošanos.
- Ar taukiem dienā jāuzņem līdz 30% no kopīgā enerģijas daudzuma, t.sk. ~ 30% no tiem jābūt augu izcelsmes taukiem (piemēram, dažādām augu eļļām).
- Nelietojiet pārkarsētus un vairākkārtīgi karsētus taukus bērna ēdiena pagatavošanai. Pārkarsētos taukos veidojas kancerogēnas vielas, kā arī karsēšanas laikā taukos samazinās bioloģiski aktīvo vielu daudzums.
- Lai nepārsniegtu ieteicamo tauku normu bērna uzturā, gatavojiet dārzeņu salātus, izmantojot augu eļļu, jogurtu vai augļu (piemēram, citronu) sulu. Nelietojiet salātu mērcēs krējumu vai majonēzi ar lielu tauku saturu (vairāk par 25%).

8. Ēdiena gatavošanā mazāk lietojiet sāli!

- Ir zinātniski pierādīts, ka gan paaugstināts asinsspiediens, gan saslimstība ar smadzeņu asinsvadu slimībām un kuņģa vēzi ir saistīts ar pārmērīgu sāls patēriņu.
- Ikdienas sāls patēriņam nevajadzētu būt lielākam par pieciem gramiem (t.i. viena tējkarote), ieskaitot sāli, kas tiek uzņemts ar rūpnieciski gatavotiem produktiem – maizi, sieru, gaļas produktiem, konservētiem produktiem, u.c.
- Lai samazinātu sāls patēriņu, pārtikas produktus, kas satur daudz sāls (žāvēti, konservēti, marinēti un sāļi produkti) jālieto reti un mazos daudzumos.
- Lai uzlabotu ēdiena garšu, tā pagatavošanas laikā daļa sāls jāaizstāj ar svaigiem vai kaltētiem garšaugiem un garšvielām, ķiplokiem un sīpoliem, dzērveņu, cidoniju vai citronu sulām.

9. Ēdiena gatavošanā mazāk lietojiet cukuru!

- Organismam nepieciešamie ogļhidrāti ir jāuzņem ar graudaugu produktiem. Cukurs dod tikai enerģiju, tāpēc to droši var izslēgt no uztura, nenodarot nekādu ļaunumu veselībai.
- Ja produkta marķējumā sastāvdaļu sarakstā cukurs ir minēts kā viens no pirmajiem, tas nozīmē, ka šis produkts satur daudz cukura.
- Samaziniet ēdienam un dzērieniem (arī tējai, kompotiem) pievienojamo cukura daudzumu.

10. Nodrošini, lai bērns katru dienu uzņemtu pietiekošu šķidruma daudzumu.

- Procentuāli pret ķermeņa masu ūdens bērnu organismā ir vairāk nekā pieaugušajiem, tāpēc bērniem var ātrāk iestāties ūdens zudums. Tādēļ bērniem ir jāpiedāvā padzerties vairākas reizes dienā.
- Vislabāk slāpes remdēt ar ūdeni nevis ar dažādiem saldinātiem, krāsainiem un gāzētiem dzērieniem.
- Jānodrošina, ka bērnam jebkurā brīdī ir pieejams dzeramais ūdens.

2. PADOMI ROKASGRĀMATAS LIETOŠANAI

Sabalansētu ēdienkaršu sastādīšana 1. – 4.klašu skolēniem

Šī rokasgrāmata papildina iepriekš izdotos metodiskos materiālus par sabalansētas ēdienkartes sastādīšanu:

1. V.Kozule, Uzturs, IV.daļa, Kompleksās ēdienkartes, Latvijas Lauksaimniecības konsultāciju un izglītības atbalsta centrs (2002)
2. V.Kozule, Ēdināšanas darba organizācija skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs. Rokasgrāmata, 2.daļa, Viesnīcu un restorānu mācību centrs (2007)

Grāmatā ietvertie ēdieni ir:

- viegli pagatavojami;
- no ikdienā lietojamiem, ierastiem pārtikas produktiem,
- viegli porcionējami,
- ievērojot tehnoloģiju – droši lietošanai,
- izmantojami kā pamats, veidojot savas receptūras (pamainot produktus vai produktu attiecības ēdienā).

Rokasgrāmatā ietverti dažādu ēdienkaršu piemēri:

- otrās brokastis,
- pusdienas ar trīs ēdieniem,
- pusdienas ar zupu un saldo ēdienu,
- pusdienas ar gaļas vai zivju ēdienu un saldo ēdienu, kurās ēdieniem aprēķināta pilna uzturvērtība.

Ja ēdienkartēm nerēķina pilnu uzturvērtību (olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, minerālvielas, vitamīni), var izrādīties, ka, pietiekot pamatuzturvielām (pirmās trīs), pietrūkst minerālvielas un vitamīni.

73 ēdieniem sastādītas tehnoloģiskās kartes (receptūra un ēdiena gatavošana) un aprēķināta to pilna uzturvērtība. Lielai daļai ēdienu pamatreceptūras sastādītas vienam kilogramam, no tā – atbilstošam porcijas lielumam, tāpat arī aprēķināta uzturvērtība. Ēdienā izmantoto produktu (uzturlīdzekļu) izmaksu var aprēķināt atsevišķā kalkulācijas kartē, bet skolu ēdnīcās lietderīgāk to darīt, kā redzams dažos piemēros (uzturvērtības aprēķins 15., 42., 54., 72., 73.u.c.).

Ēdienkartē ietvertajos ēdienos izlietoto produktu izmaksas sastāda uzturnaudu.

Latviešu valodas vārdnīcā:

Uzturs – uzturlīdzekļu kopums (pilnvērtīgs uzturs, nabadzīgs uzturs, u.c.)

Uzturnauda – nauda uztura iegādei.

Uzturlīdzekļi – pārtikas produkti.

Valsts vai pašvaldības piešķirtā uzturnauda ir paredzēta uzturlīdzekļu (pārtikas produktu) iegādei un nekādiem citiem mērķiem.

Lai maksimāli saglabātu ēdienu uzturvērtību, īpaši vitamīnus, stingri jāievēro vispārējie tehnoloģiskie noteikumi. Daži no tiem:

1. Dārzeņi jāasmalcina īsi pirms ēdienu gatavošanas.
2. Salātiem sasmalcinātie svaigie dārzeņi tūlīt jā sajauc ar mērci, lai tiem mazāk piekļūtu gaiss.
3. Sasmalcinātos zaļumus tūlīt iemaisa salātu mērcē, nevis pārkaisa ēdienam vai šķīvim.
4. Zupām, sautējumiem sagrieztos kartupeļus nedrīkst uzglabāt ūdenī, bet tūlīt pēc sagriešanas tie jāpievieno ēdienam.

Ja zupu vāra ar gaļu, tad izvārītā gaļa jā sagriež, jāuzlej karsts buljons (lai apņemtu gaļu), jāuzvāra un zupu izs-niedzot, jāieliek katrā šķīvī paredzētais gaļas daudzums. Ja sagriežto gaļu saber katlā, to nevar vienmērīgi sadalīt. Tāpat buljonā uzglabā frikadeles un šķīvī ieliek vajadzīgo skaitu.

ievērojiet:

1. Ja receptūras neto ailē pretim kādam produktam ir divi skaitļi, otrais skaitlis ar zvaigznīti „*” norāda produkta masu pēc siltapstrādes.
2. Kartupeļiem, burkāniem, bietēm pirmapstrādes zudumi ir atkarīgi no gadalaika. **Bruto** ailē norādīti šo produktu daudzumi ar **mazākiem** un **lielākiem** zudumiem.
3. Receptūras sastādītas, ņemot vērā:
 - produktu siltapstrādes zudumus,
 - zudumus tehnoloģiskā procesa gaitā,
 - pārliedot no viena trauka otrā,
 - porcionējot,
 - šķidrumam iztvaikojot,
 - atdaloties sulai (piem., saldētām zivju filejām, u.c.),

tāpēc daudzās receptūrās nevar automātiski saskaitīt produktu neto masas (svaru), lai noteiktu ēdiena gatavo iznākumu. Tas jāņem vērā arī datorprogrammās, kad automātiski saskaita vertikālos ierakstus ailēs.

Receptūrās nav norādīts sāls un garšvielu daudzums (skat. Rokasgrāmata 2.daļa, 9.lpp). Rēķinot ēdienu izmaksas nav lietderīgi šos mazos daudzumus rēķināt katram ēdienam, bet pieskaitīt noteiktā periodā aprēķinātās vidējās izmaksas. Šīs izmaksas vienai porcijai izrēķina:

Naudas summa (latos) par periodā (mēnesī, pusgadā) iepirktām garšvielām: ar realizēto porciju skaitu periodā (atskaitot pienu, kefīru u.c., kam garšvielas nepievieno).

Šīs garšvielu izmaksas pieskaita ēdiena izmaksu aprēķinā.

Uzturvērtības aprēķinos izmantotas Z.Zariņa un L.Neimanis grāmatā „Uztura mācība” (2002) iekļautās A.Melngailis sastādītās uzturproduktu ķīmiskā sastāva tabulas un brošūrā „Izvēlies veselīgu uzturu!” (2002) iekļautās M.Kulakovas sastādītās uzturlīdzekļu ķīmiskā sastāva tabulas.

3. ĒDIENKARŠU VARIANTI-KOPSAVILKMS 20 DIENĀM

1		2		3		4		5		
2.brokastis		"Skolas piens" un maizīte līdzī no mājas								
Pusdienas	Svaigu dārzeņu zupa	250/5	Puravu zupa	250/5	Kabaču biezenzupa	250	Ziedkāpostu zupa ar krējumu	250/15	Makaronu zupa ar dārzeņiem	250
	Rupjmaize	60	Rupjmaize	50	Rupjmaize	50	Rupjmaize	45	Saldskābmaize	35
	Dabiskā šnicele	58	Burkānu un biežpiena sacepums	150/15	Redisi ar dillēm	50	Dabiskā maltā zivju šnicele	100	Gaļas lodītes mērcē	92/60
	Rīsi	150/4			Teļa aknas krējuma-tomātu mērcē	50/40	Krējuma-tomātu mērcē	50	Kartupeļi, vārīti	150
E,%*/ g	Tomātu salāti	50	Lapu salāti ar gurķiem	50	Ābolu krēms ar dzērveņu mērci	50/75	Kartupeļi, vārīti	150	Svaigu kāpostu salāti ar pipariem	50
	Ābolu un bumbieru kompots	200	Piena ķīselis ar mērci	100/100			Svaigu gurķu salāti	50	Ābolu ķīselis	150
							Plūmju kompots	200		
		34,89%/800		35%/700		35,5%/695		35,2%/860		35,2%/785
2.brokastis		"Skolas piens" un maizīte līdzī no mājas								
Pusdienas	Vistas fileja krējuma mērcē	50/50	Kotletes ar biežpienu	75	Kartupeļu zupa ar frikadelēm	250/25	Sijķe ar biežpienu, krējumu, lociņiem, kartupeļiem	50/50/20/5	Cāļu aknas piena mērcē	50/40
	Sautēti burkāni ar rīsiem	150/30	Makaroni	130	Rupjmaize	35	Kartupeļi	150	Rīsi	150
	Saldskābmaize		Krējuma mērcē	50	Burkānu, biežpiena sacepums	150/15	Svaigu kāpostu salāti	50	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	100
	Ābolu ķīselis ar putukrējumu	200/30	Svaigu dārzeņu salāti	50	Kaltētu augļu kompots	200	Ābolu ķīselis ar putukrējumu un kukurūzas pārslām	100/100/20	Maizes zupa ar putukrējumu	200/20
E,%*/ g	Mandarīns	30	Rupjmaize	20	Kivi	50	Banāns	100	Bumbieris	100
			Uzputenis ar pienu	100/100						
		33,1%/540		34,27%/525		33,3%/725		32,9%/630		34,6%/660

*- E,% - procenti no dienā nepieciešamās enerģijas

7-10 gadu bērniem dienā nepieciešamā enerģija ir E_{dienā} =2000 kcal un tas ir 100%

g - pusdienu (otro brokastu) kopējā masa, g

9

4. SKOLAS ĒDIENREIŽU ĒDIENKARŠU UZTURVĒRTĪBAS APRĒĶINI 1. – 4.KLAŠU SKOLĒNIEM

Pusdienas

Paskaidrojums: RG-75, RG-76 un RG-78, lūdzu, skat. V.Kozule, Ēdināšanas darba organizācija skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs, rokasgrāmata, 2.daļa, 91.lpp.

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g Daudz., neto, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Izmaksas, Ls
	Ēdiena nosaukums	Produkti		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
1.diena (rudeni - septembrī)																			
12	Svaigu dārzeņu zupa		250/5	2	4,38	6,76	15	193	49	19	44	0,7	0,23	0,05	0,06	0,68	47	74,5	0,06
	Rupjmaize		40	2,44	0,48	16,36	242	145	17	25	78	2,16		0,1	0,048	0,41		79,52	0,04
1	Tomātu salāti		50	0,55	2,6	1,82	19	139	11	10	14	0,44	0,19	0,028	0,02	0,25	13,4	32,88	0,08
46	Dabiskā šņicele		58	16,3	10,17	4,37	82	237	12	3	120	1,4	0,01	0,58	0,165	3,14		174,21	0,30
RG-76	Rīsi, vārīti		150	3,76	2,39	38,25	6	54	4	27	80	0,54	0,01	0,042	0,021	0,86		189,55	0,05
50	Krējuma mērce ar dillēm		50	0,57	4,03	2,23	4	21	13	3	10	0,09	0,06	0,007	0,015	0,06	1,6	47,5	0,02
53	Ābolu, bumbieru kompots		200	0,17	0,22	23,85	8	88	7	4	6	0,9	0,002	0,008	0,01	0,08	4	98,06	0,06
	Kopā:	34,8%	800	25,79	24,27	93,64	391	900	112	89	352	6,23	0,472	0,818	0,34	5,498	64,4	696,2	0,61
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	
2.diena (rudeni)																			
14	Puravu zupa		250/5	2,47	3,93	13,8	8	424	38	23	63	0,68	0,4	0,12	0,07	1,24	22	100,45	
	Rupjmaize		50	3,05	0,6	20,45	202	121	15	21	65	1,8		0,09	0,04	0,34		99,4	
3	Lapu salāti ar gurķiem		50	0,43	2,56	0,97	4	115	16	10	15	0,26	0,06	0,014	0,016	0,125	5	28,64	
33	Burkānu un biezu piensacepums		150/15	14,8	17,46	24,59	99	332	192	55	244	1,46	1,3	0,1	0,34	1,34	5	314,7	
58, 71	Piena ķīselis ar ogu mērci		100/100	3,25	2,12	31,33	40	131	100	13	76	0,35	0,016	0,041	0,12	0,14	2	157,4	
	Kopā:	35%	700	24	26,67	91,14	353	1123	361	122	463	4,55	1,77	0,365	0,586	3,185	34	700,59	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Izmak-sas, Ls
	Ēdiena nosaukums	Produkti		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	pp	C		
3.diena																			
19	Kabaču biezenzupa		250	2,82	3,76	13,06	60	273	67	19	74	0,74	0,16	0,21	0,09	0,78	12	97,36	
	Rupjmaize		50	3,05	0,6	20,45	202	121	15	21	65	1,8		0,09	0,04	0,34		99,4	
4	Redīsi ar dillēm		50	0,53	2,55	1,27	8	122	18	0,7	13	0,7	0,01	0,015	0,015	0,12	14	30,15	
40	Tela aknas krējuma-tomātu mērcē		50/40	12,56	9,22	6,11	68	232	15	1	197	4,94	2,22	0,177	1,61	9,29	21,3	157,66	
RG-76	Rīsi, vārīti		130	3,26	2,07	33,16	5	46	4	23	70	0,46	0,009	0,0036	0,018	0,74		164,31	
65	Ābolu krēms		50/75	1,51	8,83	9,27	10	52	23	3	15	0,28	0,07	0,005	0,03	0,049	1	119,23	
71	Dzērveņu mērce			0,05		9,64	1	9	2		1	0,08		0,002	0,002	0,014		38,76	
	Kopā: 35,34%		695	23,78	27,03	92,96	354	855	144	68	415	9	2,47	0,535	1,8	11,33	48	710,23	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	
4.diena																			
13	Ziedkāpostu zupa ar krējumu		250/5+10*	3,24/ 0,26	4,1/2,5	7,69/ 0,27	51	295	56	27	80	1,72	0,37	0,12	0,13	0,95	65	105,24	
	Rupjmaize		45	2,74	0,54	18,41	182	109	13	19	58	1,62		0,07	0,036	0,3		89,46	
37	Dabiskā maltā zivju šņicele		100	16,01	11,31	10,65	160	362	44	35	219	2,146	0,078	0,112	0,178	2,28	6,2	208,43	
49	Krējuma-tomātu mērce		50	0,65	4,2	2,21	19	44	12	1	10	0,09	0,03	0,01	0,016	0,078	0,225	49,24	
RG-75	Kartupeļi, vārīti		150	3,09	0,15	22,89	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	105,27	
2	Svaigu gurķu salāti		50	0,36	2,54	0,96	4	96	12	7	15	0,26	0,023	0,013	0,012	0,08	4,6	28,14	
54	Plūmju kompots		200	0,43		29,14	10	115	11	5	11	0,27	0,162	0,03	0,021	0,32	5	118,28	
	* - zupas porcijai papildus pielikts 10 g krējuma (minerālvielas saskaītas kopā).																		
	Kopā: 35,2%		860	26,78	25,34	92,22	431	1657	158	84	470	6,73	0,678	0,525	0,473	5,9	106,8	704,06	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g Daudz., neto, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Izmak-sas, Ls
	Ēdiena nosaukums	Produkti		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
5.diena																				
16	Makaronu zupa ar dārzeņiem		250	2,53	2,76	16,07	5	85	20	10	33	0,55	0,199	0,05	0,022	0,42	5	99,24		
	Saldskābmaize		35	2,1	0,38	18,69	106	56	7	9	37	0,59		0,056	0,014	0,35		86,58		
41	Gaļas lodītes mērcē, saceptas		92/60	15,52	17,66	15,88	114	323	52	29	184	2,05	0,044	0,117	0,175	3,59	1,9	284,54		
RG-75	Kartupeļi, vārīti		150	3,09	0,15	22,89	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	105,27		
7	Svaigu kāpostu salāti ar pipariem		50	0,81	2,54	2,83	6	84	22	7	14	0,28	0,023	0,015	0,02	0,34	26	37,42		
56.I	Ābolu ķīselis		150	0,17	0,28	22,16	9	98	7	3	4	0,85	0,003	0,007	0,007	0,111	5,8	91,84		
	Kopā: 35,24%		785	24,82	23,77	98,52	245	1282	118	94	349	4,94	0,284	0,415	0,318	6,7	64	704,89		
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700		
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800		
6.diena																				
	Saldskābmaize*		30	1,8	0,33	16,02	91	48	7	8	32	0,51		0,048	0,012	0,3		74,25		
47	Vistas fileja krējuma mērcē		50/50	17,11	10,97	2,65	47	226	24	20	133	1,06	0,077	0,05	0,07	7,58	2	177,8		
26	Sautēti burkāni ar rīsiem		150	2,77	5,3	26,21	19	195	44	42	82	0,81	1,002	0,069	0,068	1,19	5,8	163,62		
56.II	Ābolu ķīselis		200	0,24	0,38	31,21	13	132	10	4	6	1,18	0,004	0,01	0,01	0,15	7,7	129,22		
70	Putukrējums		30	0,68	9,45	4,4	8	24	23	2	16	0,05	0,08	0,005	0,03	0,02		105,37		
	Mandarīni		30	0,24	0,09	2,43	4	45	11	3	5	0,03	0,006	0,018	0,009	0,06	11,4	11,49		
	Kopā: 33,1%		540	22,84	26,52	82,92	182	670	119	79	274	3,64	1,169	0,2	0,199	9,3	26,9	661,72		
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700		
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800		
* - 30 g ir ~ pusšķēle saldskābmaizes (atkarībā no maizes veida var būt arī citāds svars). Vajadzētu vēl tikai 15 g (ceturtdaļu šķēles), lai pietiktu visu uzturvielu, arī enerģijas.																				
7.diena																				
42	Kotletes ar biezpienu		75	15,26	14,11	8,56	98	201	46	10	111	1,24	0,01	0,22	0,18	2,19		222,27	0,20	
RG-78	Makaroni, vārīti		130	5,42	2,18	36,26	1	64	10	8	45	0,83	0,009	0,09	0,02	0,63		186,34	0,05	
51	Krējuma mērcē ar garšsāknēm		50	0,63	4,66	2,34	6	34	14	3	14	0,11	0,05	0,01	0,019	0,09	0,97	53,82	0,03	
9	Svaigu dārzeņu salāti		50	0,65	2,56	2,66	7	98	18	6	14	0,27	0,03	0,017	0,019	0,3	15,5	36,28	0,04	
	Rupjmaize		20	1,22	0,24	8,18	81	48	6	8	26	0,72		0,03	0,01	0,13		39,76	0,01	
61	Uzputenis ar pienu		100/100	3,91	2,6	27,01	52	177	124	17	100	0,25	0,02	0,057	0,157	0,24	3,5	147,08	0,08	
	Kopā: 34,27%		525	27,09	26,35	85,01	245	622	218	52	310	3,42	0,119	0,424	0,405	3,58	19,47	685,55	0,41	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700		
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800		

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g Daudz., neto, g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg				Enerģ. vērtība, kcal	Izmak-sas, Ls	
	Ēdiena nosaukums	Produkti		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP			C
8.diena																			
17	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadeliem		250/25	8,41	3,93	17,03	25	551	21	14	128	1,3	0,175	0,146	0,07	2,82	21	137,12	
	Rupjmaize		35	2,14	0,42	14,32	141	85	10	46	15	1,26		0,06	0,02	0,23		69,62	
33	Burkānu un biezpiena sacepums		150/15	14,8	17,46	24,59	99	332	192	55	244	1,46	1,3	0,1	0,34	1,34	5	314,7	
55	Kaltētu augļu kompots		200	0,67	0,06	29,53	2	191	17	2	18	0,92	0,46	0,007	0,017	0,39		121,34	
	Kivi		50	0,5	0,3	4,55	2	148	19		15	0,4	0,02	0,01	0,025	0,2	35,1	22,9	
	Kopā: 33,3%		725	26,52	22,17	90,02	269	1307	259	117	420	5,34	1,955	0,323	0,472	4,98	61	665,7	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	
9.diena																			
6	Svaigu kāpostu salāti ar ķīmenēm		50	0,81	2,54	2,94	6	86	22	8	13	0,25	0,004	0,012	0,017	0,31	19	37,86	0,02
35	Silķe ar biezpienu, krējumu, lociņiem		50/50/20/5	17,78	19,25	1,71	77	231	129	27	262	0,76	0,085	0,039	0,167	2,168		251,21	0,27
RG-75	Kartupeļi, vārīti		150	3,09	0,15	22,89	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	105,27	0,06
57	Ābolu ķīselis ar pienu		100/100	2,94	2,7	25,63	117	212	126	16	93	0,72	0,022	0,045	0,155	0,18	5	138,58	0,09
	Kukurūzas pārslas*		10	0,72	0,06	7,97	93	12	1	6	0,2	0,003	0,006			0,14		35,3	
	Banāns		100	1,5	0,1	21	31	348	8	42	28	0,6	0,4	0,04	0,05	0,6	10	90,9	
	* - daudzi bērni ķīselus mājās nav ēduši, pārslas noder ēdiena "reklāmai" un papildina arī ogļhidrātus.																		
	Kopā: 32,9%		630	26,84	24,8	82,14	329	1525	296	129	479	3,15	0,529	0,312	0,469	5,288	60	659,1	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	
10.diena																			
8	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem		100	1,61	5,1	5,56	15	36	44	15	28	0,59	0,05	0,03	0,037	0,65	40	74,58	
39	Cāļu aknas piena mērcē		50/40	15,06	9,39	5,11	62	214	60	6	191	4,69	2,22	0,21	1,58	7,2	20	165,19	
RG-76	Rīsi, vārīti		150	3,76	2,39	38,25	6	54	4	27	80	0,54	0,01	0,042	0,021	0,86		189,55	
63	Maizes zupa ar putukrējumu		200/20	3,13	7,11	36,2	170	202	34	19	69	1,85	0,055	0,084	0,06	0,15	1,4	221,3	
	Bumbieri*		100	0,4	0,3	9,5	14	155	19	12	16	2,3	0,003	0,02	0,03	0,1	5	42,3	
	* - līdzīga uzturvērtība būtu nesaldinātam sulas dzērienam (1/2 sula + 1/2 ūdens - 200 ml vai 2/3 sula + 1/3 ūdens - 150 ml).																		
	Kopā: 34,6%		660	23,96	24,29	94,62	267	661	161	79	384	9,97	2,338	0,386	1,728	8,96	66	692,93	
	Pēc normām: 35%			18-26	23-27	88-96	420	700	315	88	315	3,5	0,245	0,35	0,42	4,55	17,5	700	
	40%			20-30	27-31	100-110	480	800	360	100	360	4	0,28	0,4	0,48	5,2	20	800	

Otrās brokastis un pusdienas I

Otrās brokastis + pusdienas kopā nodrošina 35% no dienas uztura, samazinot uztura apjomu pusdienās un izsalkumu, gaidot pusdienas.

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. vērtība, kcal	Izmaksas, Ls	
	Ēdiena nosaukums	Produkti		Daudz., neto, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP			C
1.diena																				
Otrās brokastis																				
	"Skolas piens", 2,5%		200	5,6	5	9,4	100	292	240	28	180	0,12	0,04	0,08	0,3	0,2	2,6	105		
72	Burkānmaizīte		40	2,78	2,6	18,71	9	73	20	11	38	0,43	0,22	0,05	0,04	0,05		109,36	0,03	
	Kopā ar pienu: 10,7%		40/200	8,38	7,6	28,11	109	365	260	39	218	0,55	0,26	0,13	0,34	0,25	2,6	214,36		
	Pēc normām: 10%			5-8	7-8	25-28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200		
	15%			8-11	10-12	38-41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300		
Pusdienas																				
25	Pilna zupa ar kartupeļiem, putrainiem un zaļajiem zirnīšiem		250	5,8	3,34	18	120	415	162	30	168	0,72	0,04	0,138	0,23	1,031	11,48	125,26		
43	Mājas kotletes		80	12,94	12,96	7,13	87	219	29	21	149	1,61	0,02	0,2	0,16	2,76	1,3	196,92		
26	Sautēti burkāni ar rīsiem		50	0,93	1,77	8,74	6	65	15	14	27	0,27	0,33	0,023	0,023	0,398	1,95	54,61		
RG-75	Vārīti kartupeļi		100	2,06	0,1	15,26	3	424	6	24	52	0,41	0,01	0,11	0,052	1,26	17	70,18		
49	Krējuma-tomātu mērce		50	0,65	4,2	2,21	19	44	12	1	10	0,09	0,03	0,01	0,016	0,078	0,225	49,24		
	Pipari, saldie		30	0,39		1,59	6	49	2	3	5	0,18	0,21	0,03	0,024	0,3	75	7,92		
68	Ābolu sulas dzēriens		200	0,1		25,08	2	116	7		7	0,3	0,007	0,02	0,025	0,3	1,4	100,72		
	Kopā: 30,2%		760	22,87	22,37	78,01	243	1332	233	93	418	3,6	0,65	0,53	0,53	6,12	96,8	604,85		
	Pēc normām: 30%			15-23	20-23	75-83	360	600	270	75	270	0,45	0,21	0,3	0,36	3,9	15	600		
2.diena																				
Otrās brokastis																				
	"Skolas piens", 2,5%		200	5,6	5	9,4	100	292	240	28	180	0,12	0,04	0,08	0,3	0,2	2,6	105		
73	Ābolu plātsmaize		50	2,28	3,33	17,58	14	102	16	6	29	0,81	0,014	0,036	0,037	0,32	4	109,4	0,05	
	Kopā ar pienu: 10,7%		50/200	7,88	8,33	26,98	114	394	256	34	209	0,93	0,054	0,11	0,33	0,52	6,6	214,4		
	Pēc normām: 10%			5-8	7-8	25-28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200		
	15%			8-11	10-12	38-41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300		

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g Daudz., neto, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Izmak-sas, Ls
	Ēdiena nosaukums	Produkti		olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		
Pusdienas																			
18	Kartupeļu zupa ar zivju frikadeļēm		250/35	8,47	2,61	17,13	48	593	29	17	146	0,89	0,178	0,15	0,126	2,22	21	125,89	
	Rupjmaize		20	1,22	0,24	8,18	81	48	6	8	26	0,72		0,03	0,01	0,13		39,76	
30	Pupiņu un kartupeļu biezenis		150	8,93	5,44	22,99	13	716	66	16	191	2,27	0,057	0,24	0,19	1,38	11	176,64	
	Kefīrs		100	2,8	3,2	4,1	50	146	120	14	95	0,1	0,02	0,03	0,17	0,14	0,7	56,4	
	Gurķis, svaigs		30	0,35	0,05	0,95	3	59	5	4	9	0,15	0,002	0,009	0,006	0,045	2	5,65	
66, 71	Ķirbju un ābolu krēms ar dzērv.mērci		75/75	2,39	13,21	23,34	15	105	38	4	28	0,44	0,199	0,016	0,052	0,114	2,7	221,81	
	Kopā:		31,3%	24,16	24,75	76,69	210	1667	264	63	495	4,57	0,456	0,475	0,554	4,03	37	626,15	
	Pēc normām:		30%	15-23	20-23	75-83	360	600	270	75	270	0,45	0,21	0,3	0,36	3,9	15	600	
3.diena																			
Otrās brokastis																			
	"Skolas piens", 2,5%		200	5,6	5	9,4	100	292	240	28	180	0,12	0,04	0,08	0,3	0,2	2,6	105	
76	Rupjmaize ar sviestu un marmelādi		15/5/30	1,89	4,48	22,97	123	92	10	13	41	1,21	0,021	0,052	0,03	0,26		139,76	0,07
	Kopā ar pienu:		12,24%	7,49	9,48	32,37	223	384	250	41	221	1,33	0,06	0,13	0,33	0,46	2,6	244,76	
	Pēc normām:		10%	5-8	7-8	25-28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200	
			15%	8-11	10-12	38-41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300	
Pusdienas																			
21	Skābētu kāpostu zupa ar cūkas galu		250/25/5	9,01	9,76	4,27	38	361	52	16	118	1,36	0,164	0,41	0,142	2,06	16	140,96	
	Baltmaize (1 šķēle)		20	1,6	0,18	9,78	76	27	5	7	18	0,4		0,03	0,01	0,3		47,14	
32	Kartupeļu plācenīši ar biežpienu un ābolliem		125	7,97	6,54	24,11	33	447	62	29	128	0,858	0,09	0,21	0,196	1,217	17	187,18	
	Krējums, skābais, 25%		15	0,39	3,75	0,41	5	15	13	1	9	0,045	0,029	0,003	0,016	0,013		36,95	
	Banāns		100	1,5	0,1	21	31	348	8	42	28	0,6	0,4	0,04	0,05	0,6	10	90,9	
	Zāļu tēja ar pienu		150																
	Piens		100	2,8	2,5	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	52,5	
	Cukurs		15			14,97												59,88	
	Kopā:		30,8%	23,27	22,83	79,24	233	1344	260	109	391	3,32	0,7	0,733	0,564	4,29	44	615,51	
	Pēc normām:		30%	15-23	20-23	75-83	360	600	270	75	270	0,45	0,21	0,3	0,36	3,9	15	600	

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg				Enerģ. vērtība, kcal	Izmaksas, Ls		
	Ēdiena nosaukums	Produkti		Daudz., neto, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2			PP	C

4.diena																			
Otrās brokastis																			
				200	5,6	5	9,4	100	292	240	28	180	0,12	0,04	0,08	0,3	0,2	2,6	105
74				85	2,58	6	24,98	98	182	23	12	37	1,63	0,047	0,04	0,05	0,49	8	164,24
				85/200	8,18	11	34,38	198	474	263	40	217	1,75	0,087	0,12	0,35	0,69	10,6	269,24
					5-8	7-8	25-28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200
					8-11	10-12	38-41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300
Pusdienas																			
10				100	1,66	5,08	4,2	28	324	61	4	45	0,8	0,29	0,046	0,047	1,53	51	69,16
38				100/100	15,18	9,54	11,27	136	363	72	35	216	1,1	0,143	0,109	0,2	2,04	3,2	191,7
RG-75				150/5	3,11	4,27	22,93	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	142,59
62, 71				100/100	4,36	4,47	30,12	50	154	104	14	95	0,44	0,04	0,052	0,15	0,25	2,5	178,15
				20	1,22	0,24	8,18	81	48	6	8	26	0,72	0,03	0,01	0,13			39,76
				670	25,55	23,6	76,7	300	1525	253	97	459	3,68	0,488	0,41	0,487	5,84	82,7	621,36
					15-23	20-23	75-83	360	600	270	75	270	0,45	0,21	0,3	0,36	3,9	15	600
* - ja rupjmaizi 1/3 šķēles nedotu, būtu 29% no dienas uztura, ja dotu veselu šķēli (60 g), tad pietiktu ogļhidrātu un enerģijas, bet drusku par daudz būtu olbaltumvielu.																			
5.diena																			
Otrās brokastis																			
				200	5,6	5	9,4	100	292	240	28	180	0,12	0,04	0,08	0,3	0,2	2,6	105
75				50	2,43	3,56	15,04	9	151	18	19	54	0,83	0,25	0,08	0,57	0,5	3	101,9
				50/200	8,03	8,56	24,44	109	443	258	47	234	0,95	0,29	0,16	0,87	0,7	5,6	206,92
					5-8	7-8	25-28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200
					8-11	10-12	38-41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300
Pusdienas																			
48				50/75	17,96	13,25	4,43	118	416	27	34	184	2,21	0,108	0,102	0,188	4,56	1,56	208,81
RG-75				150	3,09	0,15	22,89	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	105,27
11				50	0,67	5,07	4,25	76	75	19	7	20	0,48	0,066	0,012	0,021	0,08	5,75	65,31
67				250	1,9	0,7	47,57	17	202	16	13	25	1,75	0,006	0,051	0,025	0,53	10	204,18
				575	23,62	19,17	79,14	216	1329	72	90	306	5,06	0,195	0,335	0,314	7,06	43,31	583,57
					15-23	20-23	75-83	360	600	270	75	270	0,45	0,21	0,3	0,36	3,9	15	600

Otrās brokastis un pusdienas II

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Izmak-sas, Ls
	Ēdiena nosaukums			olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	pp	C		
	Produkti																		
1.diena																			
Otrās brokastis																			
22	Piena zupa ar dārzeņiem		250	6,29	5,45	20,51	100	546	179	41	176	1,18	0,234	0,17	0,238	1,32	44,6	156,25	
	Sviestmaize ar sieru		10/3/35	4,45	5,79	14,35	221	95	110	20	95	1,37	0,036	0,064	0,05	0,245		127,31	
	Kopā: 14,18%		298	10,74	11,24	34,86	321	641	289	61	271	2,55	0,27	0,234	0,243	1,565	44,6	283,56	
	Pēc normām: 10%			5 - 8	7 - 8	25 - 28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200	
	15%			8 - 11	10	38 - 41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300	
Pusdienas																			
44	Kotletes, saceptas piena mērcē		100	14,12	11,16	11,28	121	259	89	28	181	1,63	0,09	0,1	0,188	3,065	19	202,04	
27	Sautēti kāposti		50	1,05	1,62	4,84	9	122	27	10	20	0,5	0,032	0,02	0,024	0,43	24	38,14	
RG-75	Kartupeļi, vārīti		100	2,06	0,1	15,26	3	424	6	24	52	0,41	0,01	0,11	0,052	1,26	17	70,2	
69, 70	Persiku sula ar putukrējumu		150/15	0,79	4,73	27,4	4	12	12	1	8	0,03	0,114	0,033	0,075	0,91	9	155,33	
	Kopā: 23,28%		415	18,02	17,61	58,78	137	817	134	63	261	2,57	0,246	0,263	0,339	5,63	69	465,69	
	Pēc normām: 22%			11 - 17	15	55 - 61	264	440	198	55	198	2,2	0,154	0,22	0,264	2,86	11	440	
2.diena																			
Otrās brokastis																			
34	Biezpiena saņemums ar āboliem		75/7	9,18	7,68	16,95	36	128	85	13	122	0,9	0,06	0,03	0,17	0,31	3	173,6	
	Krējums		10	0,26	2,5	0,27	3	10	8	1	6	0,03	0,019	0,002	0,011	0,009		24,62	
	Tēja ar citronu		200																
	cukurs		15			14,97												59,88	
	citrons		10	0,09	0,01	0,3	1	16	4	1	2	0,06		0,004	0,002	0,001	4	1,65	
	Kopā: 12,99%		307	9,53	10,19	32,49	40	154	97	15	130	0,99	0,079	0,036	0,183	0,329	7	259,79	
	Pēc normām: 10%			5 - 8	7 - 8	25 - 28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200	
	15%			8 - 11	10	38 - 41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300	

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. vērtība, kcal	Izmaksas, Ls	
	Ēdiena nosaukums	Produkti		Daudz., neto, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP			C
Pusdienas																				
20	Rīsu zupa ar cāļu gaļu		250/30	9,02	9,01	16,41	34	161	18	24	110	0,89	0,147	0,064	0,08	2,85	3,4	182,81		
	Rupjmaize		35	2,14	0,42	14,32	141	85	10	15	46	1,26		0,06	0,02	0,23		69,62		
	Sviests		5	0,03	4,13	0,04							0,022					37,45		
	Tomāti		50	0,55	0,1	1,9	20	145	7	10	13	0,45	0,2	0,03	0,02	0,27	12,5	10,7		
59	Kaltētu augļu ķīselis ar pienu		100/100	3,19	2,53	29,81	52	246	136	16	101	0,82	0,166	0,046	0,16	0,3	1,4	154,77		
	Kopā: 22,76%		570	14,93	16,19	62,48	247	884	171	65	270	3,42	0,535	0,2	0,28	3,65	17,3	455,35		
	Pēc normām: 22%			11 - 17	15 - 17	55 - 61	264	440	198	55	198	2,2	0,154	0,22	0,264	2,86	11	440		
3.diena																				
Otrās brokastis																				
23	Piena zupa ar pupiņām un kartupeļiem		250	9,45	5,61	23,06	67	711	184	33	239	1,7	0,188	0,223	0,222	1,28	11,6	180,53		
	Saldskābmaize ar sviestu		6/25	1,53	5,22	13,40	76	40	5	7	27	0,42	0,027	0,04	0,01	0,25		106,70		
	Kopā: 14,36%		280	10,98	10,83	36,46	143	751	189	40	266	2,12	0,215	0,263	0,232	1,53	11,6	287,23		
	Pēc normām: 10%			5 - 8	7 - 8	25 - 28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200		
	15%			8 - 11	10 - 12	38 - 41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300		
Pusdienas																				
45	Kāpostu tīteņi ar mērci		164/80	15,96	15,14	16,28	59	432	84	41	199	2,32	0,08	0,11	0,2	4,03	45,4	265,22		
	Rupjmaize		30	1,83	0,36	12,27	121	73	9	13	39	1,08		0,05	0,02	0,2		59,64		
60	Ķirbju un ābolu ķīselis ar pienu		100/100	3,15	2,69	29,2	56	279	130	16	102	0,8	0,21	0,055	0,17	0,27	7	153,6		
	Kopā: 23,9%		474	20,94	18,19	57,75	236	784	223	70	340	4,2	0,29	0,213	0,39	4,5	52	478,47		
	Pēc normām: 22%			11 - 17	15 - 17	55 - 61	264	440	198	55	198	2,2	0,154	0,22	0,264	2,86	11	440		
4.diena																				
Otrās brokastis																				
31	Zirņu un kartupeļu biezenis II		150	7,73	5,31	24,78	20	525	51	42	112	2,02	0,035	0,312	0,113	1,54	13,4	177,83		
	Sviests		5	0,03	4,13	0,04							0,023					37,45		
	Kefīrs		150	4,2	4,8	6,15	75	219	180		143	0,15		0,045	0,255	0,21	1	84,6		
	Kopā: 14,99%		300	11,96	14,24	30,97	95	744	231	185	255	2,17	0,058	0,357	0,368	1,75	14,4	299,88		
	Pēc normām: 10%			5 - 8	7 - 8	25 - 28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200		
	15%			8 - 11	10 - 12	38 - 41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300		

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg				Enerģ. vērtība, kcal	Izmaksas, Ls		
	Ēdiena nosaukums	Produkti		Daudz., neto, g	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2			PP	C
Pusdienas																				
15		Biešu zupa	250/5	2,12	3,92	12,31	140	423	54	25	58	1,54	0,18	0,04	0,05	0,48	13	93		
17		Frikadeles	25	6,05	1,74	0,24	17	91	3	8	64	0,72	0,005	0,026	0,01	1,45		40,82		
64		Rupjmaize	30	1,83	0,36	12,27	121	73	9	13	39	1,08		0,05	0,02	0,2		59,64		
		Rīsu pudiņš	100	4,71	7,22	32,52	53	148	66	20	102	0,71	0,061	0,049	0,128	0,527		214,44		
		Piens, 2,5%	150	4,2	3,75	7,05	75	219	180	21	135	0,09	0,03	0,06	0,225	0,15	1,95	78,75		
		Kopā:	555	18,91	17,05	64,39	406	954	312	87	398	4,14	0,276	0,225	0,433	2,81	14,9	486,65		
		Pēc normām:	22%	11 - 17	15 - 17	55 - 61	264	440	198	55	198	2,2	0,154	0,22	0,264	2,86	11	440		
5.diena																				
Otrās brokastis																				
24		Piena zupa ar ķirbi	250	6,12	6,55	16,9	89	492	225	25	189	0,6	0,6	0,11	0,3	0,54	2,99	151,03	0,14	
		Rupjmaize	20	1,22	0,24	8,18	81	48	6	8	26	0,72		0,03	0,01	0,13		39,76	0,01	
		Ievārījums	10	0,03		7,11	1	14	1	1	1	0,09		0,001	0,005	0,04		28,56	0,02	
		Rupjmaize ar sviestu	3/20	1,24	2,74	8,23	81	48	6	8	26	0,72	0,014	0,03	0,13	0,13		62,28	0,02	
		Kopā:	300	8,61	9,51	40,42	252	602	238	42	242	2,13	0,614	0,171	0,445	0,84	2,99	281,63	0,19	
		Pēc normām:	10%	5 - 8	7 - 8	25 - 28	120	200	90	25	90	1	0,07	0,1	0,12	1,3	5	200		
		15%		8 - 11	10 - 12	38 - 41	180	300	135	37,5	135	1,5	0,1	0,15	0,18	1,95	7,5	300		
Pusdienas																				
36		Mencu fileja ar krējumu, sacepta	75/15	15,1	5,8	0,52	98	336	42	31	204	0,68	0,04	0,08	0,16	2,13	3,96	114,68	0,26745	
52		Burkānu mērce II	50	0,46	6	4,36	9	79	17	9	15	0,42	0,298	0,016	0,022	0,24	3	73,28	0,03	
28		Ziedkāposti, vārīti	50/1,5	1,4	1,4	1,29	9	132	11		30	0,34	0,012	0,061	0,005	0,34	40	23,36	0,10	
RG-75		Kartupeļi, vārīti	100	2,06	0,1	15,26	3	424	6	24	52	0,41	0,01	0,11	0,052	1,26	17	70,2	0,043	
		Saldie pipari (šķēlītēs)	30	0,39		1,59	6	49	2	3	5	0,18	0,21	0,03	0,024	0,3	75	7,92	0,0654	
		Gurķi, svaigi (šķēlītēs)	30	0,09	0,03	0,57	2	59	5	3	7	0,15		0,009	0,006	0,045	2,1	2,91	0,0348	
		Elļa	3		2,99													26,91	0,00279	
		Vīnogu sula	200	0,4		33,2	5	296	26		24	0,8		0,062	0,032	0,36	3,4	134,4	0,1	
		Kopā:	550	19,9	16,32	56,79	132	1375	109	70	337	2,99	0,57	0,368	0,3	4,675	144,46	453,64	0,64	
		Pēc normām:	22%	11 - 17	15 - 17	55 - 61	264	440	198	55	198	2,2	0,154	0,22	0,264	2,86	11	440		
Izmantojot šī brīža vidējās cenas, otrajās brokastīs un pusdienās kopējā produktu izmaksas ir Ls 0,83 (daži produkti var būt arī lētāki, tad izmaksas būs Ls 0,80).																				
Bērniem ļoti grūbas kādu saldumiņu, tāpēc pie piena zupas otrajās brokastīs var derēt un arī labi garšo neliela maizīte ar ievārījumu.																				

5. ĒDIENU RECEPTŪRU SARAKSTS

Nr.	Ēdiena nosaukums	Receptūras	Shēmas	Uzturvērtības
Salāti				
1.	Tomātu salāti	22	23	54
2.	Svaigu gurķu salāti	22	23	54
3.	Lapu salāti ar gurķiem	22	23	54
4.	Redīsi ar dillēm	22	23	54
5.	Svaigu kāpostu salāti ar puraviem	22	23	55
6.	Svaigu kāpostu salāti ar ķimenēm	22	23	55
7.	Svaigu kāpostu salāti ar pipariem	22	23	55
8.	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	22	23	55
9.	Svaigu dārzeņu salāti	24	25	56
10.	Kolrābju salāti	24	25	56
11.	Biešu un skābētu kāpostu salāti	24	25	57
Zupas				
12.	Svaigu dārzeņu zupa	24	25	57
13.	Ziedkāpostu zupa	26	27	58
14.	Puravu zupa	26	27	58
15.	Biešu zupa	26	27	58
16.	Makaronu zupa ar dārzeņiem	26	27	59
17.	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm	28	29	59
18.	Kartupeļu zupa ar zivju frikadelēm	28	29	59
19.	Kabaču biezenzupa	28	29	60
20.	Rīsu zupa ar cāļa gaļu	28	29	60
21.	Skābu kāpostu zupa ar cūkas gaļu	28	29	61
22.	Piena zupa ar dārzeņiem	30	31	61
23.	Piena zupa ar pupiņām un kartupeļiem	30	31	62
24.	Piena zupa ar ķirbi	30	31	62
25.	Piena zupa ar kartupeļiem, putraimiem un zaļajiem zirņiem	30	31	62
Dārzeņu, pākšaugu un biezpiena ēdieni				
26.	Sautēti burkāni ar rīsiem	32	33	63
27.	Sautēti kāposti	32	33	63
28.	Ziedkāposti, vārīti	32	33	63
29.	Burkāni ar zirņiem piena mērcē	32	33	63
30.	Pupiņu un kartupeļu biezenis	34	35	64
31.	Zirņu un kartupeļu biezenis I, II	34	35	64
32.	Kartupeļu plācenīši ar biezpienu	34	35	64
33.	Burkānu un biezpiena sacepums	34	35	65
34.	Biezpiena sacepums ar āboliem	36	37	65

Nr.	Ēdiena nosaukums	Receptūras	Shēmas	Uzturvērtības
Zivju un gaļas ēdieni				
35.	Silķe ar biezpienu, krējumu, lociņiem un kartupeļiem	36	37	65
36.	Mencu fileja ar krējumu, sacepta	36	37	66
37.	Dabiskā maltā zivju šnicele	36	37	66
38.	Zivju lodītes ar mērci	36	37	66
39.	Cāļu aknas piena mērcē	36	37	66
40.	Teļa aknas krējuma-tomātu mērcē	36	37	67
41.	Gaļas lodītes mērcē, saceptas	38	39	67
42.	Kotletes ar biezpienu	38	39	67
43.	Mājas kotletes	38	39	67
44.	Kotletes, saceptas piena mērcē	38	39	68
45.	Kāpostu tīteņi ar mērci	40	41	68
46.	Dabiskā šnicele I, II	40	41	68
47.	Vistas fileja krējuma mērcē	40	41	69
48.	Sautēta gaļa mērcē	42	43	69
Mērces				
49.	Krējuma-tomātu mērce	42	43	69
50.	Krējuma mērce ar dillēm	42	43	69
51.	Krējuma mērce ar garšsākņēm	44	43	70
52.	Burkānu mērce I, II	44	45	70
Saldie ēdieni, dzērieni				
53.	Ābolu, bumbieru kompots	44	45	70
54.	Plūmju kompots	44	45	71
55.	Kaltētu augļu kompots	44	45	71
56.	Ābolu ķīselis	44	45	71
57.	Ābolu ķīselis ar pienu	46	45	71
58.	Piena ķīselis ar saldo mērci	46	47	72
59.	Kaltētu augļu ķīselis ar pienu	46	47	72
60.	Ķirbju un ābolu ķīselis ar pienu	46	47	72
61.	Uzpūtenis ar pienu	46	47	72
62.	Mannas biezputra ar saldo mērci	48	49	73
63.	Maizes zupa ar putukrējumu	48	49	73
64.	Rīsu pudiņš ar saldo mērci	48	49	73
65.	Ābolu krēms ar jāņogu mērci	50	51	73
66.	Ķirbju un ābolu krēms ar dzērveņu mērci	50	51	74
67.	Ābolu zupa ar makaroniem	50	51	74
68.	Ābolu sulas dzēriens	50	51	74
69.	Persiku sula ar putukrējumu	74	74	74
70.	Putukrējums	75	75	75
71.	Dzērveņu mērce	50	51	75
72.	Burkānmaizītes	52	53	75
73.	Ābolu plātsmaize	52	53	76
74.	Baltmaize ar āboliem (sacepta cepeškrāsnī)	52	53	76
75.	Sklandu rauši	52	53	76
76.	Rupjmaize ar sviestu un marmelādi	77		77

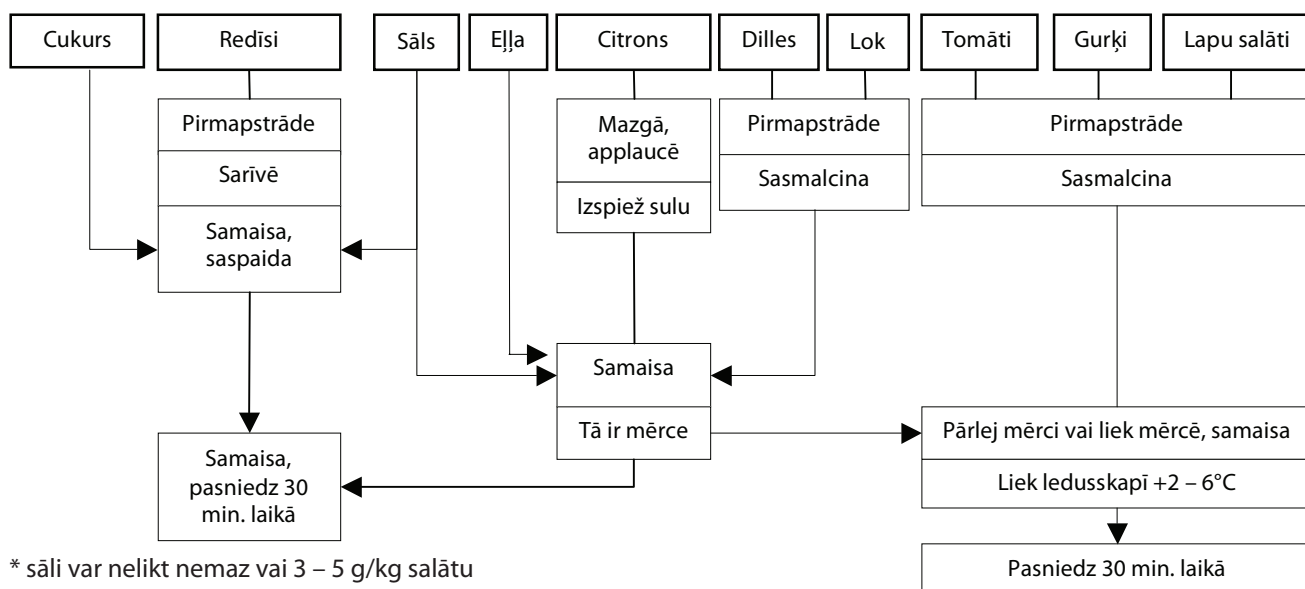
6. TEHNOLOĢISKĀS KARTES

Receptūras

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
1	Tomātu salāti						
	Tomāti *	933	915	93	91,5	46,6	45
	Dilles	54	40	5,4	4	2,7	2
	Eļļa		50		5		2,5
	Iznākums:		1000		100		50
	* ierēķināti zudumi porcionēšanā						
2	Svaigu gurķu salāti						
	Gurķi, svaigi (mizoti)	1107	885	111	88,5	55	44,25
	Loki	60	50	6	5	3	2,5
	Dilles	22	16	2,2	1,6	1,1	0,8
	Eļļa		50		5		2,5
	Iznākums:		1000		100		50
3	Svaigu gurķu salāti						
	Salāti	280	200	28	20	14	10
	Gurķi, svaigi	907	725	90,7	72,5	45	36,25
	Dilles	28	20	2,8	2	1,4	1
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,6	0,25
	Iznākums:		1000		100		50
4	Redīsi ar dillēm						
	Redīsi, baltie (mizoti)	1423	925	142	92,5	71	46,25
	Dilles	28	20	2,8	2	1,4	1
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	9,6	4	0,96	0,4	0,48	0,2
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Iznākums:		1000		100		50
5	Svaigu kāpostu salāti ar puraviem						
	Kāposti, svaigi	1019	815	102	81,5	60	40,75
	Puravi	132	100	13	10	7	5
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,6	0,25
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
6	Svaigu kāpostu salāti ar ķīmenēm						
	Kāposti, svaigi	1050	840	105	84	53	42
	Ķīmenes		0,01		0,001		0,0005
	Burkāni	100 - 106	80	10 - 11	8	5 - 5,5	4
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,6	0,25
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
7	Svaigu kāpostu salāti ar pipariem (rudeni)						
	Kāposti, svaigi	1063	850	106	85	53	42
	Pipari (saldie)	67	50	6,7	5	3,35	2,5
	Dilles	14	10	1,4	1	0,7	0,5
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,6	0,25
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
8	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem						
	Kāposti, svaigi	1006	805	101	81	50	40
	Tomāti	102	100	10,2	10		5
	Dilles	28	20	2,8	2	1,4	1
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	10	4	1	0,4	0,5	0,2
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)*		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
* ja tomāti atdala daudz sulas, tad ūdeni vajag mazāk, bet jāpalielina tomātu daudzums							

Ēdienu gatavošana – tehnoloģiskā shēma vai apraksts

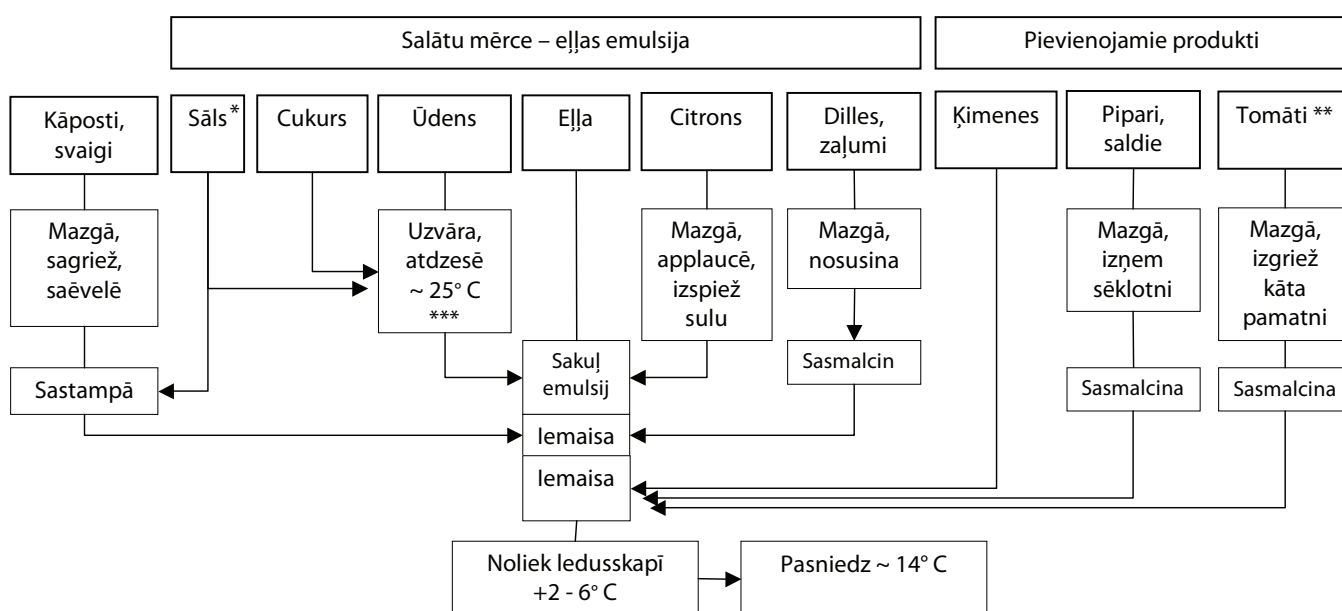
1., 2., 3., 4. Svaigu dārzeņu salāti



5. Svaigu kāpostu salāti ar puraviem

- Sagatavo kāpostus – saēvelē, saspaida (sastampā);
- Rūpīgi nomazgā puravus, sasmalcina.
- Sagatavo mērci – kā norādīts iepriekš, tikai vēl pievieno uzvārītu, atdzesētu ūdeni;
- Mērcē iemaisa kāpostus un puravus. Pasniedz tūlīt!

6., 7., 8. Svaigu kāpostu salāti



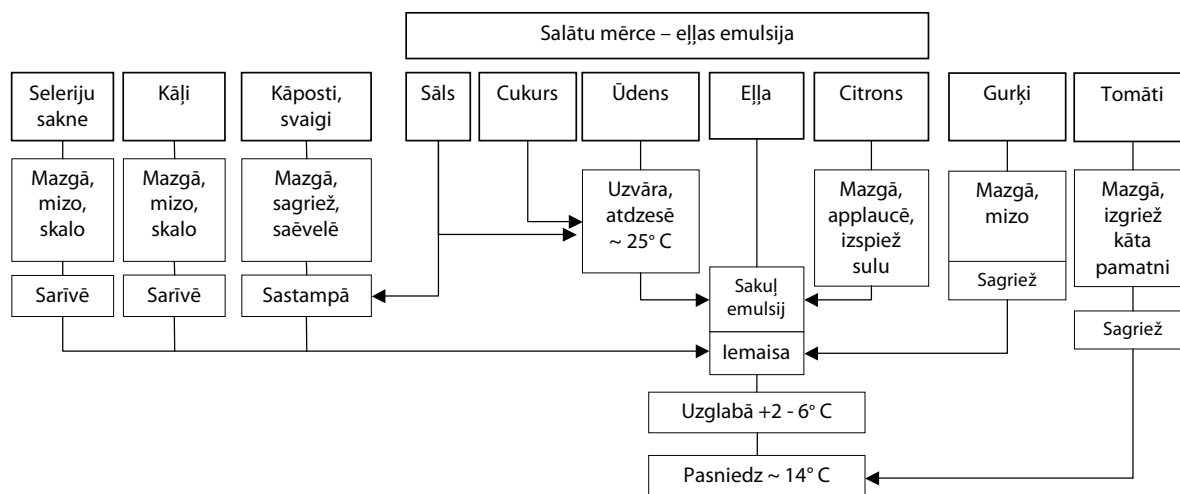
* - ja kāposti cietāki, sausāki, pēc ēvelēšanas tos sastampā ar sāli (kļūst mīkstāki).

** - tomātus var arī uzlikt uz kāpostiem, pasniedzot.

*** - emulsija neveidojas zemākā temperatūrā, salātu sastāvdaļas jāmaisā tūlīt, kamēr eļļa nav noslāņojusies.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
9	Svaigu dārzeņu salāti (rudeni)						
	Kāposti, svaigi	569	455	57	46	28	23
	Kāļi	266	200	27	20	13	10
	Seleriju sakne	29	20	3	2	1,5	1
	Tomāti	102	100	10,2	10	5,1	5
	Gurķi, svaigi	189	150	19	15	10	7,5
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,5	0,25
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)*		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
10	Kolrābju salāti (rudeni)						
	Kolrābji	1215	790	122	79	61	40
	Burkāni	125 - 133	100	12,5 - 13,3	10	6,2 - 6,7	5
	Dilles	14	10	1,4	1	0,7	0,5
	Eļļa		50		5		2,5
	Citrons	12	5	1,2	0,5	0,6	0,25
	Cukurs		5		0,5		0,25
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)		50		5		2,5
	Iznākums:		1000		100		50
11	Biešu un skābētu kāpostu salāti						
	Bietes	625 - 667	500	63-67	50	32 - 34	25
	Kāposti, skābēti	430	300*	43	30*	22	15*
	Burkāni	125 - 133	100	12,5 - 13	10	6,25 - 6,7	5
	Eļļa		100		10		5
	Cukurs		30		3		1,5
	Iznākums:		1000		100		50
	* - nospiesti kāposti						
12	Svaigu dārzeņu zupa (rudeni)						
	Kāposti, svaigi	250	200	125	100	63	50
	Burkāni	53 - 50	40	25	20	13	10
	Sīpoli	48	40	24	20	12	10
	Pētersīļa sakne	13	10	7	5	3	2,5
	Pipari, saldie (vietējie)	40	30	20	15	10	8
	Eļļa		12		6		3
	Pākšu pupiņas	56	50	28	25	14	13
	Milti, kviešu, a.lab.		6		3		1,5
	Ūdens		800		400		200
	Krējums, skābais, 25%		20		10		5
	Zaļumi	6	4	3	2	1,5	1
	Iznākums:		1000		100		50

9. Svaigu dārzeņu salāti



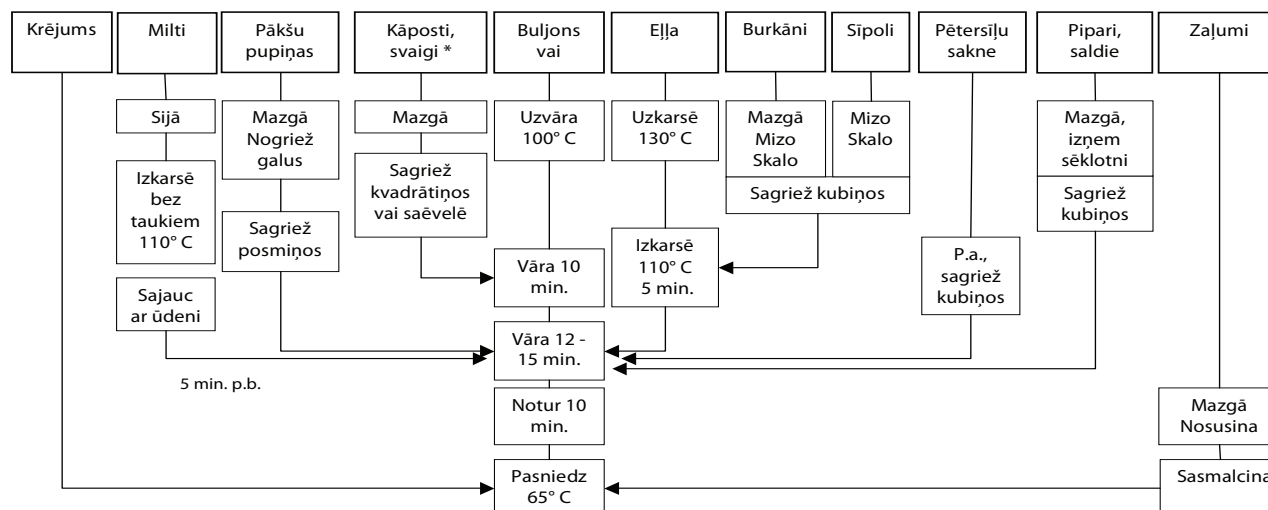
10. Kolrābju salāti

- Uzvāra un atdzesē ūdeni.
- Burkānus mazgā, mizo, skalo.
- Kolrābjus mazgā, mizo.
- Dilles mazgā, nosusina.
- Nomazgā un applaucē citronus.
- Burkānus sarīvē uz smalkās rīves, kolrābjus rupji sarīvē, dilles sagriež.
- Sagatavo salātu mērci (skat. shēmu Nr.6., 7., 8.).
- Mērcē iemaisa burkānus, tad kolrābjus.
- Salātus pasniedz tūlīt vai ne ilgāk kā 30 min. uzglabā +2 - +6° C temperatūrā (ledusskapī).

11. Biešu un skābētu kāpostu salāti

- Nomazgātas bietes izvāra ar mizu, atdzesē, nomizo, sarīvē.
- Skābētus kāpostus (ne ļoti skābus) nospiež, ja vajag, sagriež sīkāk.
- Nomazgātus, nomizotus burkānus sarīvē uz smalkās rīves, sajauc ar eļļu, iemaisa kāpostus, cukuru, pēc tam bietes.
- Pasniedzot var pielikt zaļu pētersīļu lapiņu.

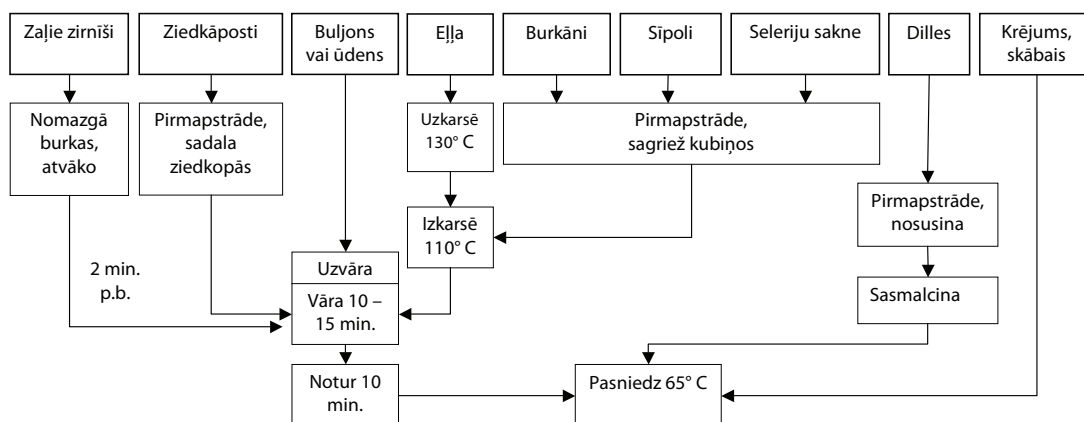
12. Svaigu dārzeņu zupa



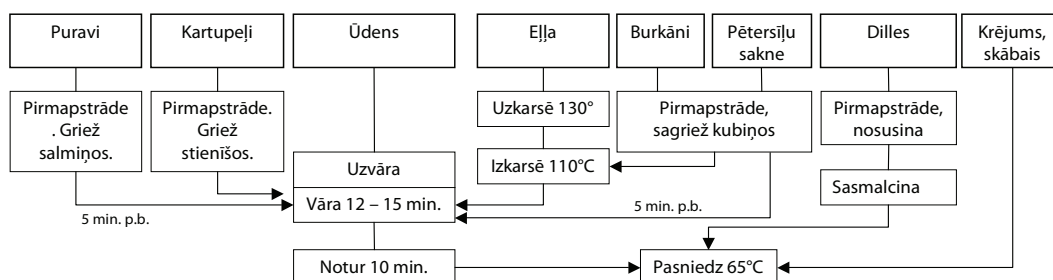
* jaunos kāpostus vasarā pievieno reizē ar pākšu pupiņām

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
13	Ziedkāpostu zupa						
	Ziedkāposti	584	350	292	175	146	88
	Burkāni	124	100	62	50	31	25
	Sīpoli	24	20	12	10	6	5
	Seleriju sakne	23	16	12	8	6	4
	Eļļa		10		5		2,5
	Ūdens vai buljons		700		350		175
	Zaļie zirniši, konservēti		50		25		12,5
	Dilles	6	4	3	2	1,5	1
	Krējums, skābais, 25%		20		10		5
	Iznākums:		1000		100		50
14	Puravu zupa						
	Puravi	126	100	63	50	31,5	25
	Kartupeļi	533 - 426	320	267 - 213	160	134 - 107	80
	Burkāni	53 - 50	40	25	20	13	10
	Pētersīļa sakne	13	10	7	5	3	2,5
	Eļļa		10		5		2,5
	Ūdens		700		350		175
	Dilles	6	4	3	2	1,5	1
	Krējums, skābais, 25%		20		10		5
	Iznākums:		1000		100		50
	Zupai var pielikt kausēto sieru "Dzintars" (20 - 30 g/kg zupas) - palielināsies uzturvērtība un zupa iegūs citādu garšu - maigu, ļoti labu.						
15	Biešu zupa						
	Bietes	437 - 467	350	218 - 233	175	109 - 117	88
	Burkāni	50 - 53	40	25 - 26	20	12 - 13	10
	Sīpoli	48	40	24	20	12	10
	Pētersīļu sakne	13	10	7	5	3	2,5
	Eļļa		10		5		2,5
	Tomātu biezenis		40		20		10
	Milti, kviešu, a.lab.		4		2		1
	Cukurs		4		2		1
	Citronskābe		0,4		0,2		0,1
	Krējums, skābais, 25%		20		10		5
	Pētersīļu zaļumi*	6	4	3	2	1,5	1
	Buljons vai ūdens		700		350		175
	Iznākums:		1000		500		250
	* - zupā var vārīt arī kātus						
16	Makaronu zupa ar dārzeņiem						
	Makaroni		80		40		20
	Burkāni	50 - 53	40	25 - 26	20	12 - 13	10
	Sīpoli	48	40	24	20	12	10
	Puravi	26	20	13	10	7	5
	Eļļa		10		5		2,5
	Pētersīļu sakne	13	10	7	5	3	2,5
	Iznākums:		1000		500		250

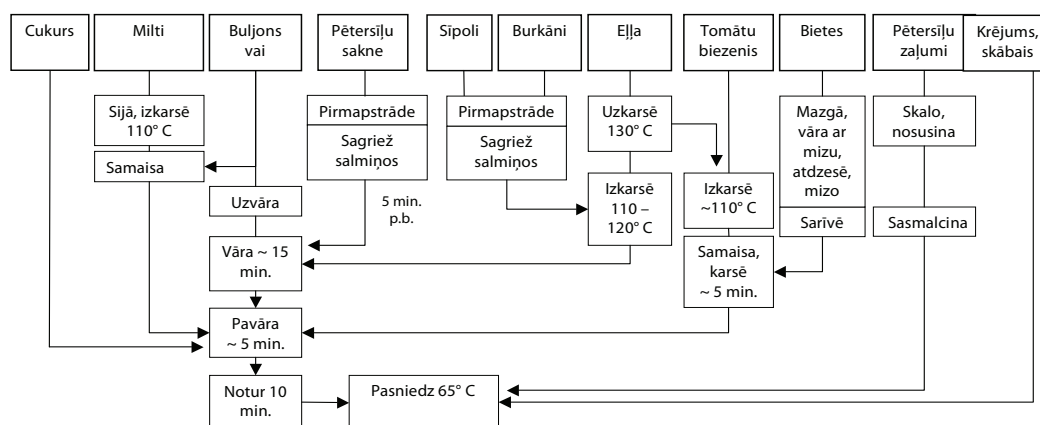
13. Ziedkāpostu zupa



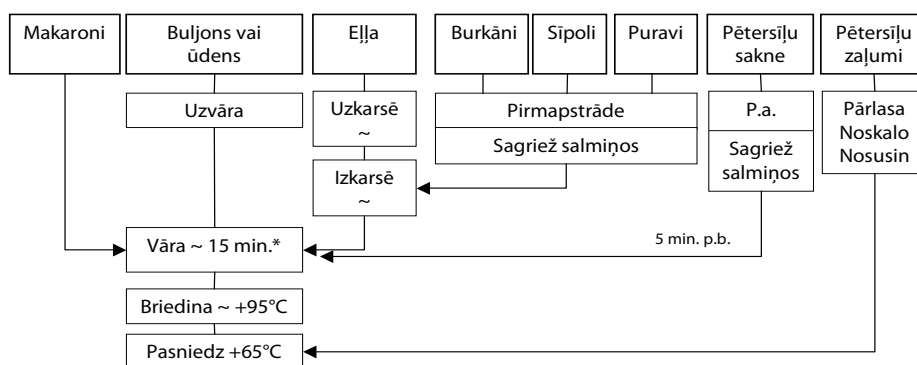
14. *Puravu zupa*



15. Biešu zupa



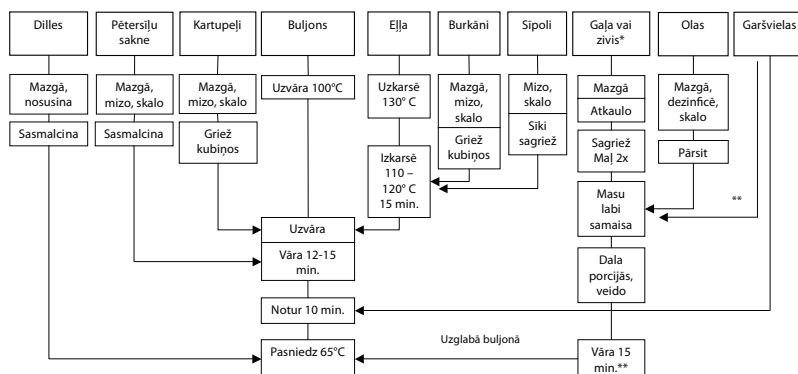
16. Makaronu zupa ar dārzeni



* - vārīšanas ilgums atkarīgs no makaronu veida.
Rupjos makaronus ~ 5 minūtes pavāra pirmos, tad pievieno izkarsētus dārzeņus.

28

17., 18. Kartupeļu zupa ar frikadelēm



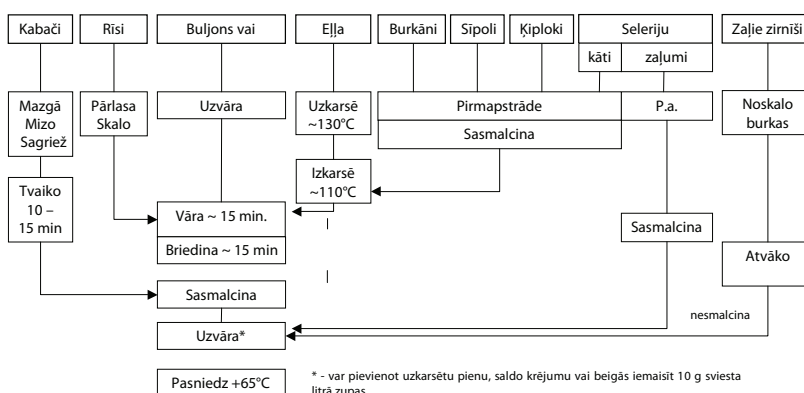
Pasniedzot šķīvī liek frikadeles, tad ielej zupu, uzkaisa zaļumus.

* - zivju frikadelēm pievieno arī ķiplokus.

** - arī ķimenes.

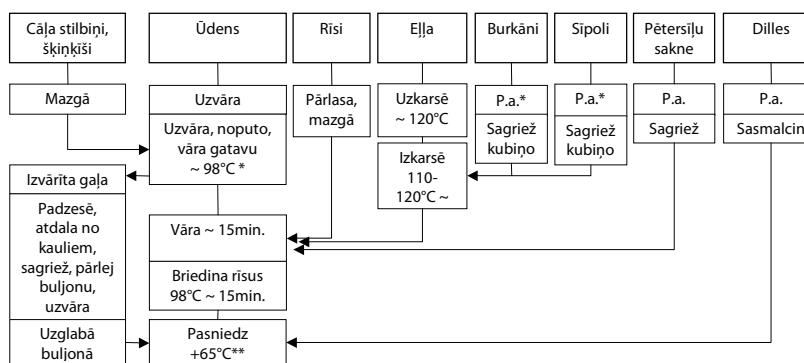
*** - buljonu pielej zupai, frikadeles liek šķīvjos.

19. Kabaču biezenzupa



* - var pievienot uzkarsētu pienu, saldo krējumu vai beigās iemaisīt 10 g sviesta litrā zupā.

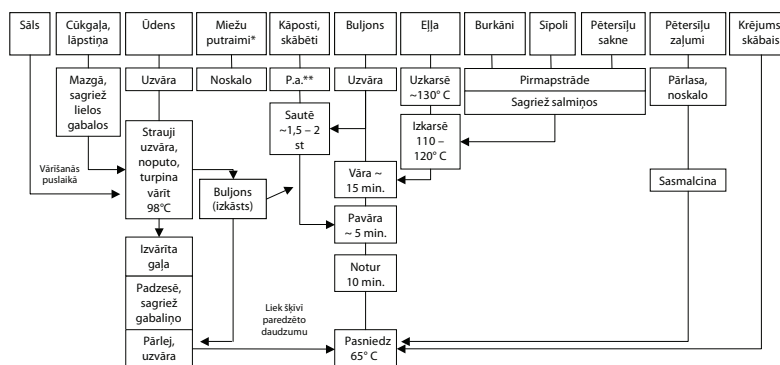
20. Rīsu zupa ar cāļa gaļu



* - apmēram 1/5 garšsākņu pieliek vārot vistu (pēc putu nosmelšanas)

** - pasniedzot šķīvī liek paredzēto gaļas daudzumu, ielej zupu, uzkaisa dilles

21. Skābētu kāpostu zupa ar cūkas gaļu

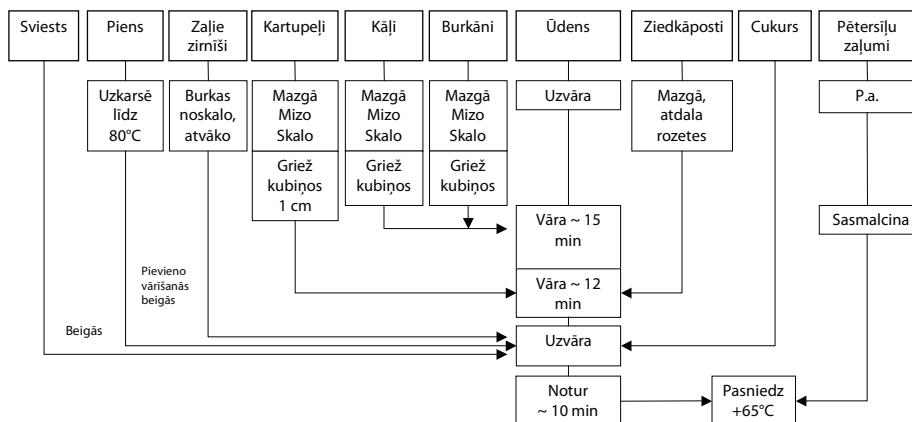


* - putraimus pievieno, kad kāposti pusmīksti, vai arī vāra zupu kopā ar garšsāknēm

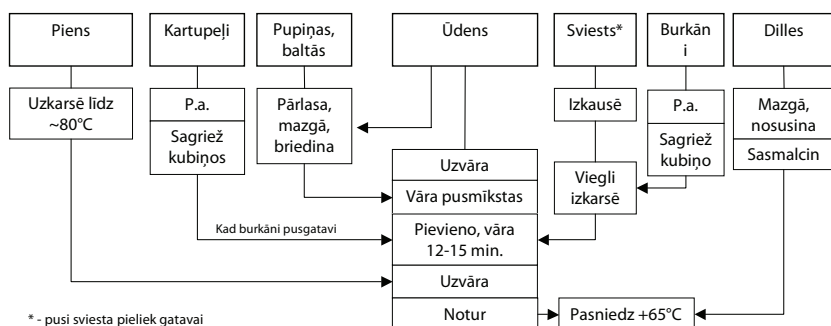
** - ja kāposti ļoti skābi, tos noskalo. Rupjus kāpostus sagriež sīkāk.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
22	Piena zupa ar dārzeņiem						
	Piens, 2,5%		500		125		
	Burkāni	63-66	50	15	12,5		
	Kāļi	64	50	16	12,5		
	Ziedkāposti	268	160	67	40		
	Kartupeļi	266 - 332	200	67-83	50		
	Zirniši, zaļie, konservēti		50		12,5		
	Ūdens		300		75		
	Sviests 82,5%		10		2,5		
	Cukurs		10		1,25		
	Pētersīļu zaļumi	3	2	0,75	0,5		
	Iznākums:	1000		250			
23	Piena zupa ar pupiņām un kartupeļiem						
	Piens, 2,5%		500		125		
	Pupiņas, baltās	92	90/89*	23	22,5/47*		
	Burkāni	50-53	40	12,5-13	10		
	Kartupeļi	266 - 332	200	66,5-83	50		
	Ūdens		300**		75		
	Dilles	3	2	0,7	0,5		
	Sviests 82,5%		10		2,5		
	Iznākums:	1000		250			
	* - izvērtas pupiņas						
	** - ņemot vērā iztvaikošanu						
24	Piena zupa ar ķirbi						
	Piens, 2,5%		700		175		
	Ūdens		100		25		
	Ķirbis	343	240	86	60		
	Manna		20		5		
	Sviests 82,5%		10		2,5		
	Cukurs		10		2,5		
	Iznākums:	1000		250			
	* - piena ķirbju zupu var vārīt arī ar auzu pārslām vai rīsiem un garšai pievienot kanēli						
25	Piena zupa ar kartupeļiem, putraimiem un zaļajiem zirnišiem						
	Piens, 2,5%		500		250		125
	Kartupeļi	240-300	180	120-150	90	60-75	45
	Miežu putraimi		20		10		5
	Zirniši, zaļie, konservēti		100		50		25
	Ūdens*		300		150		75
	Iznākums:	1000		500		250	
* - ja zirnišu marināde (šķidrums) nav sāļš, to arī var izmantot, aizvietojoš daļu ūdens							

22. Piena zupa ar dārzeņiem

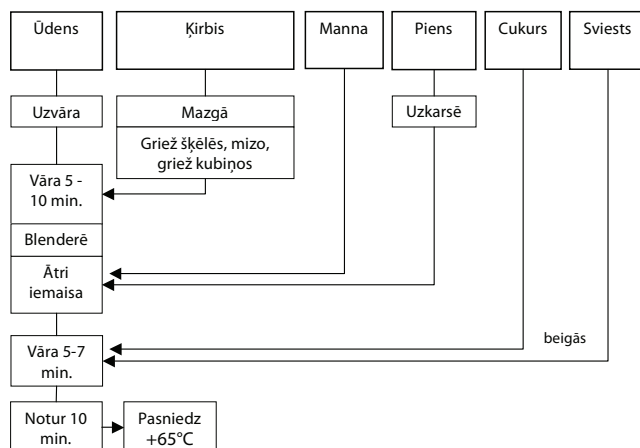


23. Piena zupa ar pupiņām un kartupeļiem

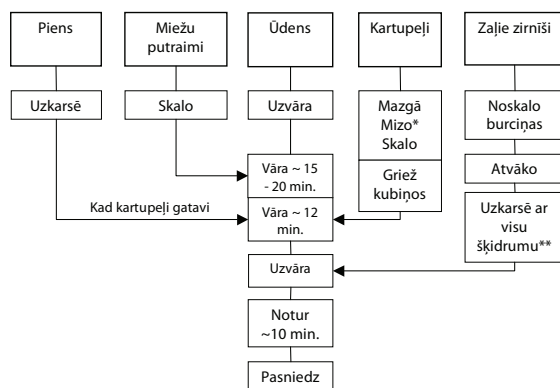


* - pusi sviesta pieliek gatavai

24. Piena zupa ar ķirbi



25. Piena zupa ar kartupeļiem, putraimiem un zaļajiem zirnīšiem



* - ja mizo ar mašīnu, tad vēl arī aco un skalo.

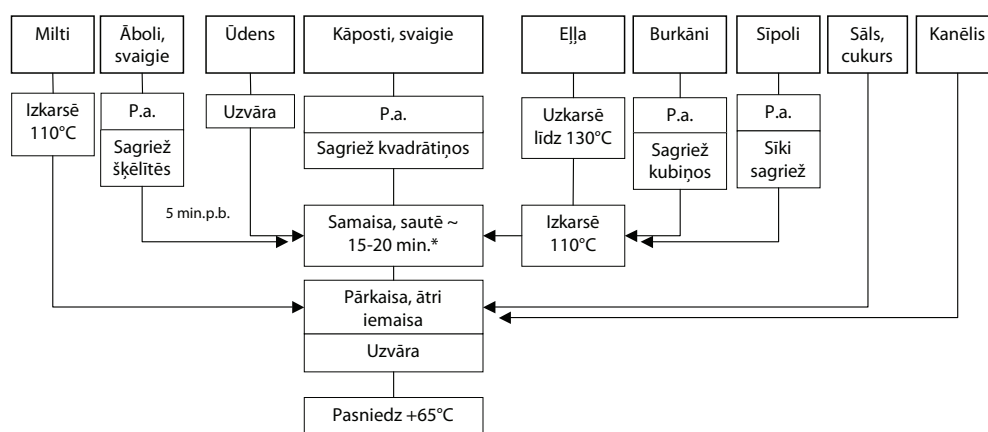
** - ja šķidrums nav sāļš, tad to var pievienot zupai, ierēķinot receptūras ūdens tiesā. Gatavai zupai var pievienot sviestu (10 g/l zupas).

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
26	Sautēti burkāni ar rīsiem						
	Burkāni	625-666	500	94-100	75		
	Pētersīļu sakne	52	40	8	6		
	Sviests 82,5%		40		6		
	Rīsi		160		24		
	Ūdens		340		51		
	Cukurs		20		3		
	Iznākums:	1000		150			
27	Sautēti kāposti						
	Kāposti, svaigie	1256	1005 / 790*	126	100/79	63	50/40*
	Burkāni	50-53	40/27*	4,8	4/2,7	2,4	2/1,4*
	Sīpoli	48	40	3,6	3/1,5*	1,8	1,5/0,7*
	Elļa		30		3		1,5
	Āboli, svaigie	215	150	22	15/12*	11	8/6*
	Milti, kviešu		12		1,2		0,6
	Cukurs		10		1		0,5
	Kanēlis		0,05				
	Ūdens*						
	Iznākums:	1000		100		50	
	* - jaunajiem kāpostiem ūdeni nevajag, tie viegli izdala sulu un sautējas savā sulā						
28	Ziedkāposti, vārīti						
	Ziedkāposti	1110	1000	111	100	55,5	50
	Sviests 82,5%		30		3		1,5
	Iznākums:	1000/30		100/3		50/1,5	
29	Burkāni ar zirnišiem piena mērcē						
	Burkāni	653 - 696	522 / 480*	65-70	52/48*	33-35	26/24*
	Zirniši, zaļie, konservēti		220		22		11
	Sviests		10		1		0,5
	Piena mērce	30				15	
	Piens, 2,5%		305		32		16
	Milti, kviešu		15		1,5		0,75
	Sviests		15		1,5		0,75
	Cukurs		10		1		0,5
	Iznākums:	1000		100		50	
	* - tvaikoti burkāni						

26. Sautēti burkāni ar rīsiem

- Nomazgā, notīra un noskalo garšsaknes.
- Sagriež kubiņos.
- Viegli izkarsē sviestā.
- Pielej verdošu ūdeni, pārslasītu, noskalotus un apmēram pusstundu briedinātus rīsus.
- Apmaisot sautē gatavus.
- Beigu laikā pievieno sāli un cukuru.

27. Sautēti kāposti

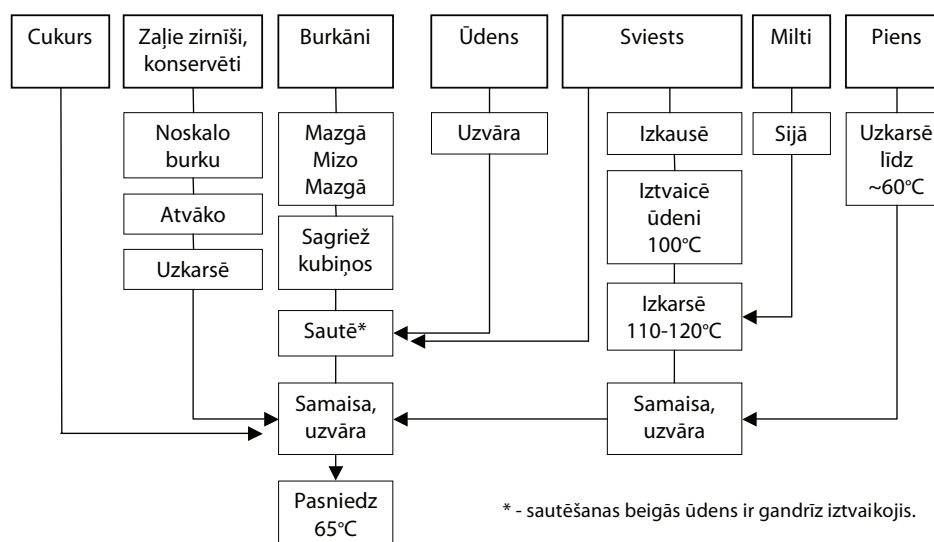


* - pirmajiem, jaunajiem kāpostiem ūdeni nepievieno vai pievieno ļoti maz. Kāposti ātri izdala sulu un sautējas savā sulā. Uzglabā ne ilgāk kā 2 stundas siltumarmītā.

28. Ziedkāposti, vārīti

- Ziedkāpostus nomazgā, daļa rozetēs, liek vārīt verdošā, pasālītā ūdenī, vāra nenosedzot ar vāku 10-15 min. Kacenu un mazās, zaļās lapiņas var vārīt zupā vai sautējumā.
- Pasniedzot pārlej ar izkausētu sviestu.

29. Burkāni ar zirņiem piena mērcē

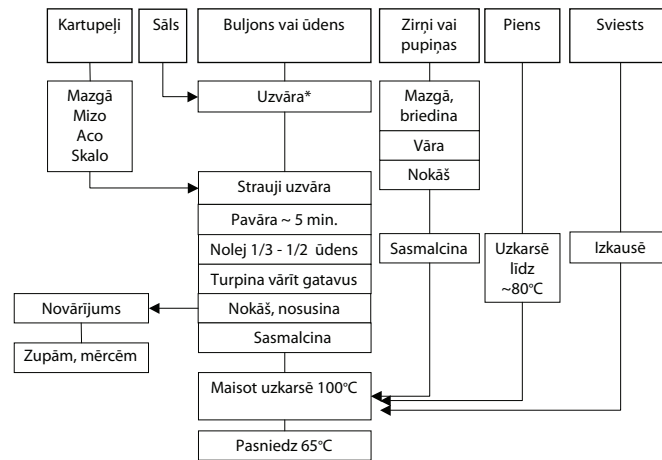


* - sautēšanas beigās ūdens ir gandrīz iztvaikojis.

Uzglabā ne ilgāk kā 2 stundas siltumarmītā.

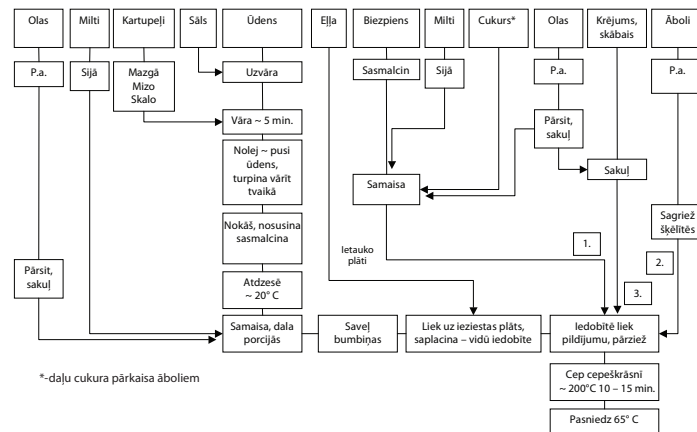
Rec. Nr.	Varianti	1		2		3			
	Produktu daudzums, g								
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto		
30	Pupiņu un kartupeļu biezenis								
	Pupiņas, baltās	227	225 / 470*	45,5	45/94*	34	33,8/71*		
	Kartupeļi	508-636	381 / 370*	101 - 127	76/74*	76 - 95	57/56*		
	Piens, 2,5%		135		27		20		
	Sviests, 82,5%		35		7		5		
	Iznākums:		1000		200		150		
31	Zirņu un kartupeļu biezenis I								
	Zirņi, šķeltie	226	224 / 470*	34	34/41*				
	Kartupeļi	508-636	381 / 370*	76 - 95	57/56*				
	Piens, 2,5%		135		20				
	Sviests 82,5%		35		5,25				
	Iznākums:		1000		150				
	Zirņu un kartupeļu biezenis II								
	Zirņi, šķeltie	165	162 / 340*	25	24/51*				
	Kartupeļi	687-858	515 / 500*	103 - 129	77/75*				
	Piens, 2,5%		135		20				
	Sviests 82,5%		35		5,25				
Iznākums:		1000		150					
32	Kartupeļu plācenīši ar biezpienu un āboliem								
	Kartupeļi	227 - 283	170 / 165*	114 - 142	85/83*	91 - 113	68/66*		
	Milti, kviešu, a.lab.		6		3	1/10	2,4		
	Olas	1/4 gab	10	1/8 gab	5		4		
	Kartupeļu masa:		175		88		70		
	Biezpiens 9%	51	50		35		28		
	Cukurs		5		25		20		
	Milti, kviešu, a.lab.		5		2,5		2		
	Olas**	1/4 gab	10	1/8 gab	2,5	1/10	2		
	Biezpiena masa:		70		5		4		
	Eļļa (plāts ieziešanai)		2		1		0,8		
	Krējums, skābais, 25%		15		7,5		6		
	Āboli	43	30	22	15	17	12		
	Cukurs		6		3		2,4		
	Kanēlis		0,05		0,025		0,02		
	Pusfabrikāta masa:		295		148		118		
Iznākums:		250		125		100			
33	Burkānu un biezpiena sacepums								
	Burkāni	750	600 / 550*	150	120 / 110*	112	90 / 82,5*	75	60/55*
	Sviests, 82,5%		30		6		4,5		3
	Piens 2,5%		150		30		22,5		15
	Manna		50		10		7,5		5
	Olas	2,5 gab.	100	1/2 gab	20	1/3 gab	15	1/4 gab.	10
	Biezpiens, 9%	380	375	76	75	57	56	38	37,5
	Cukurs **		50		10		7,5		5
	Burkānu-biezpiena masa		1176		235		176		118
	Eļļa		10		2		1,5		1
	Rivmaize		25		5		3,75		2,5
	Krējums (pārziešanai)		25		5		3,75		2,5
	Krējums (pasniegšanai)		100		20		15		10
	Iznākums:		1000/100		200/20		150/15		100/10
* - pēc sautēšanas. Burkānu sautēšanas laikā daļa šķidruma iztvaiko, tāpēc automātiski nevar saskaitīt produktu neto masas.									
** - ~1/5 cukura pārkausa krējumam pirms cepšanas.									

30., 31. Zirņu vai pupiņu un kartupeļu biezenis



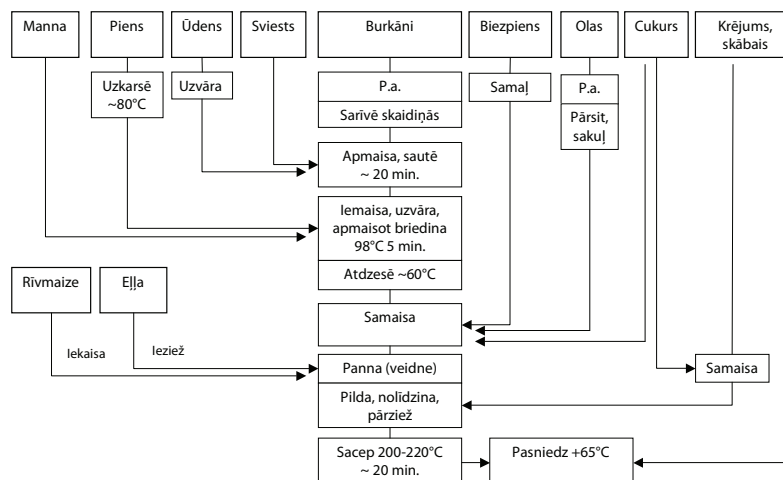
* - līdz asnošanai kartupeļus liek vārīt verdošā, pasālītā ūdenī, vēlāk – aukstā ūdenī un sāli pieliek vārīšanās puslaikā.

32. Kartupeļu plācenīši ar biezpienu un āboliem



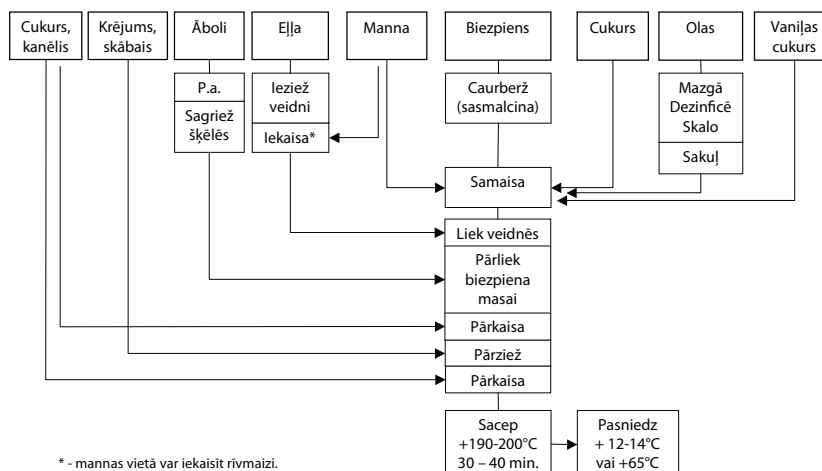
*-daļu cukura pārkausa āboliem

33. Burkānu un biezpiena sacepums



Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
34	Biezpiena sacepums ar āboliem						
	Biezpiens, 9%	569	563	57	56,3	43	42
	Manna		63		6,3		5
	Cukurs		94		9,4		7
	Olas	3 gab.	120	1/3 gab	12	1/4 gab	9
	Vanīlas cukurs						
	Biezpiena masa		840		84		63
	Ella / manna		10 / 30		1 / 3		0,75 / 2,25
	Āboli	350	250	35	25	26	19
	Krējums, skābais, 25%		100		10		7,5
	Cukurs		30		3		2,25
Kanēlis		0,05		0,005			
	Iznākums:		1000		100		75
35	Silke ar biezpienu, krējumu, lociņiem un kartupeļiem						
	Silku fileja		50		75		
	Biezpiens 9%		50		75		
	Krējums, skābais, 25%		20		30		
	Loki	7	5	10	7		
	Kartupeli	206 - 258	154/150	206 - 258	154/150		
	Iznākums:	50/50/20/5/150		75/75/30/7/150			
36	Mencu fileja ar krējumu, sacepta						
	Mencu fileja (bez ādas)	126*	122	94	91		
	Ella		2		1		
	Sāls		0,6		0,5		
	Garšvielas		0,005		0,004		
	Krējums, skābais, 25%		20		15		
	Dilles	6	4	5	3		
	Iznākums:	100/20		75/15			
	* - ierēķināta sulas izdalīšanās ~ 2 - 3%						
37	Dabiskā maltā zivju šņicele						
	Mencu fileja (bez ādas)	90	85	68	64		
	Sīpoli	20	17	15	12,75		
	Pētersīļu zalumi	4	3	3	2,25		
	Zivju masa		105		79		
	Olas	1/8 gab.	5	1/10 gab.	4		
	Piens		3		2,25		
	Rivmaize		12		9		
	Pusfabrikāta masa		125		94		
	Ella (cepšanai)		10		7		
	Iznākums:	100		75			
38	Zivju lodītes ar mērci						
	Mencu fileja *	79	75				
	Baltmaize		10				
	Piens		15				
	Olas	1/8 gab.	5				
	Sīpoli	15	13				
	Pusfabrikāta masa		118				
	Mērce (50.)		50				
	Iznākums:	100/50					
	* - var būt arī cita liesu zivju fileja bez ādas un asakām						
39	Cāļu aknas piena mērcē						
	Cāļu aknas	95	92/75*	127	123 / 100*	63	61/50*
	Ella		5		6,7		3
	Sīpoli	24	20	32	27	16	13
	Milti		3		4		2
	Piens		50		67		33
	Krējums, saldaiss, 35%		10		13		6
	Zalumi, pētersīļu	0,75	0,5	1	0,7	0,5	0,3
	Iznākums:	75/60		100/80			50/40
	40	Teļa aknas krējuma - tomātu mērcē					
	Tela (jaunlopa) aknas	95	92/75*	127	123 / 100*	63	61/50*
	Milti		4		5		3
	Ella		5		4		3
	Krējuma-tomātu mērce		60		80		40
	Iznākums:	75/60		100/80			50/40

34. Biezpiena sacepums ar āboliem



35. Siļķe ar biezpienu, krējumu, lociņiem un kartupeļiem

- Kartupeļu vārīšanu skat. 30., 31. shēmu – līdz nosusina.
- Siļķu fileju sagriež un liek uz šķīvja, blakus biezpienu ar krējumu.
- Starp siļķi un biezpienu uzber sasmalcinātus lociņus.

36. Mencu fileja ar krējumu, sacepta

- Sagriež fileju porcijā gabalos, liek uz ietaukotas pannas, pārkausa garšvielas, sāli un dilles un pārziež ar krējumu. Sacep cepeškrāsnī ~ 180 - 200°C 15 – 20 min.

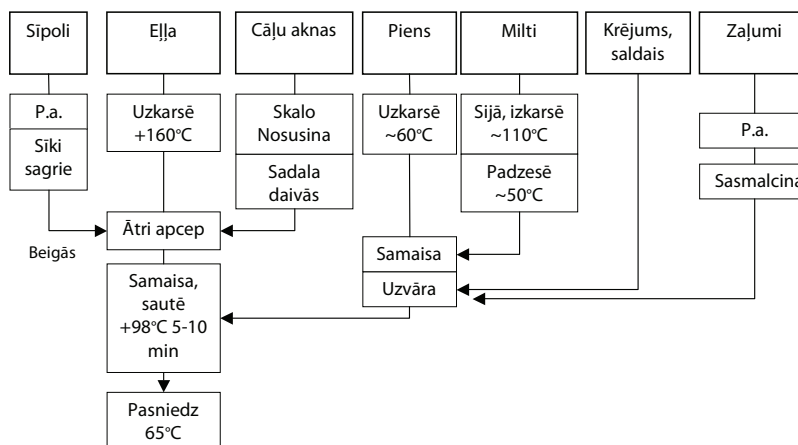
37. Dabiskā maltā zivju šnicele

- Notīra un noskalo sīpolus, noskalo zaļumus, sasmalcina.
- Zivju fileju sagriež, samaļ kopā ar sīpoliem, pievieno zaļumus, garšvielas, samaisa, dala porcijās, apviļā sakultā olā (ar pienu) un rīvmaizē, cep 150 – 160°C sakarsētā eļļā, iztur cepeškrāsnī 150°C 5-7 min.

38. Zivju lodītes ar mērci

- Pienā uzbriedina baltmaizi.
- Fileju samaļ kopā ar sīpoliem un otro reizi maļot pievieno baltmaizi.
- Masu labi sastrādā, dala porcijās (2 gab.).
- Saveļ apaļas, liek uz pannas, uzlej verdošu pasālītu ūdeni un cepeškrāsnī tvaiko, var arī vārīt nelielā ūdens daudzumā.

39. Cāļu aknas piena mērcē



40. Teļa aknas krējuma-tomātu mērcē

- Sagatavo krējuma-tomātu mērci (skat. 49. receptūru).
- Aknas nomazgā, nosusina, nodala plēves, sagriež porciju šķēlēs.
- Sakarsē eļļu uz pannas (150-160°C).
- Aknas apsāla, apkaisa ar garšvielām (nedaudz), apviļā miltos, liek uz pannas, ātri apcep no abām pusēm.
- Pārlej gatavo mērci un apmēram 5 min. kopā sautē (izkarsē 98°C).

Uzmanību! Aknas nedrīkst ilgi karsēt, tās kļūst cietas, rūgtas. Aknas ir gatavas, kad tikko pazudusi rozā krāsa, tās kļūvušas gaiši pelēkas. Mērcē tās labāk saglabā sulīgumu un vienmērīgāk izkarst.

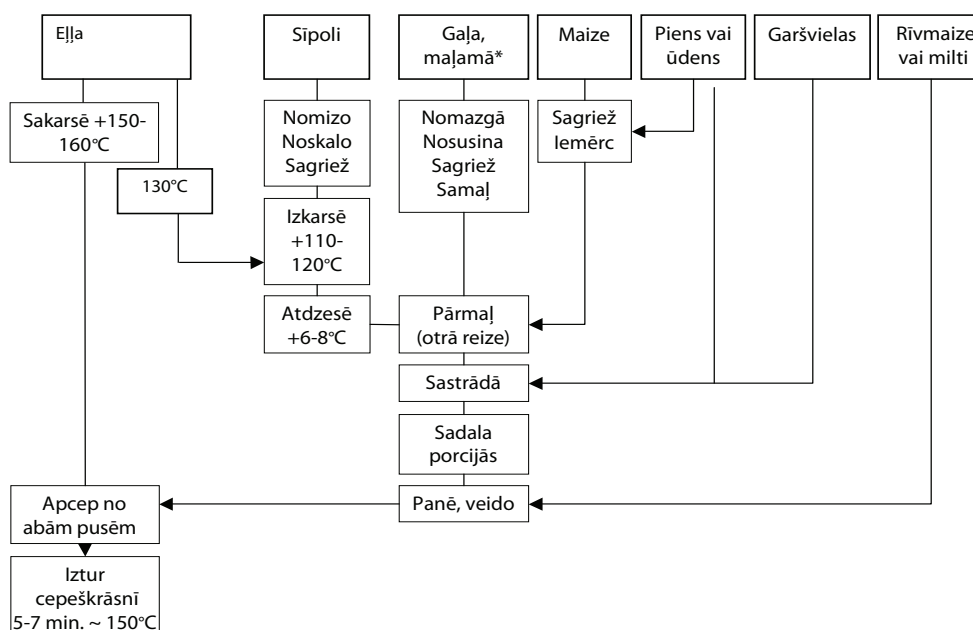
Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
41	Gaļas lodītes mērcē, saceptas						
49	Liellopa gaļa (lāpstīna)		76		61		
	Baltmaize		16		13		
	Piens		24		19		
	Sīpoli	29	24/12*	23	19/9,6		
	Eļļa (sīpolu cepšanai)		4		3		
	Maltā gaļas masa		127		102		
	Milti		8		6		
	Pusfabrikāta masa		135		108		
	Eļļa, cepšanai		7		5,6		
	Mērce - krējuma, tomātu		75		60		
	Iznākums:		115/75		92/60		
Garšas dažādošanai var pievienot ķimenes, dilles, u.c.							
42	Kotletes ar biezpienu						
	Cūkgaļa (šķiņķis)		77		58		
	Biezpiens, 9%		23		17		
	Baltmaize		5		3,75		
	Piens		8		6		
	Sīpoli	12	10/5*	9	7,5 / 3,75*		
	Ķimenes						
	Kotlešu masa		118		89		
	Rīvmaize		10		7,5		
	Pusfabrikāta masa		128		96		
	Eļļa, cepšanai		2+5		1+3,75		
	Iznākums:		100		75		
43	Mājas kotletes						
	Liellopa gaļa, lāpstīna, p/f		55		40		
	Cūkgaļa, lāpstīna, p/f		25		18,2		
	Baltmaize		15		11		
	Olas	1/5 gab	8	1/7 gab	6		
	Piens, 2,5%		20		14,5		
	Garšvielas, sāls						
	Sīpoli	21	16/8*	15	12/6*		
	Eļļa (sīpolu izkarsēšanai)		2		1,5		
	Pusfabrikāta masa		131		98,7		
	Eļļa cepšanai		4				
	Iznākums:		110		80		
* - eļļā izkarsēta sīpolu masa							
44	Kotletes, saceptas piena mērcē						
	Liellopa gaļa, lāpstīna, p/f		74		53		37
	Baltmaize		18		13		9
	Piens, 2,5%		24		17		12
	Ķimenes		0,1		0,07		0,05
	Kotlešu masa:		114		83		57
	Piena mērce ar sieru:		60		43		30
	Piens, 2,5%		38		27		19
	Sviests, 82,5%		5+2*		3,8 + 1,4*		2,5+1*
	Milti, a.lab.		5		3,8		2,5
	Pipari, saldie	13	10/8**	9,3	7/6*	6,5	5/4*
	Dilles	1,5	1	1	0,7	0,8	0,5
	Siers, Krievijas	4,3	4	3,1	2,9	2,1	2
	Pusfabrikāta masa:		174		124		87
	Eļļa		3		2		1,5
	Iznākums:		140		100		70
	* - pirmais sviesta daudzums - mērces pagatavošanai, otrais - piparu izkarsēšanai ** - izkarsētu piparu masa						

41. Gaļas lodītes mērcē, saceptas

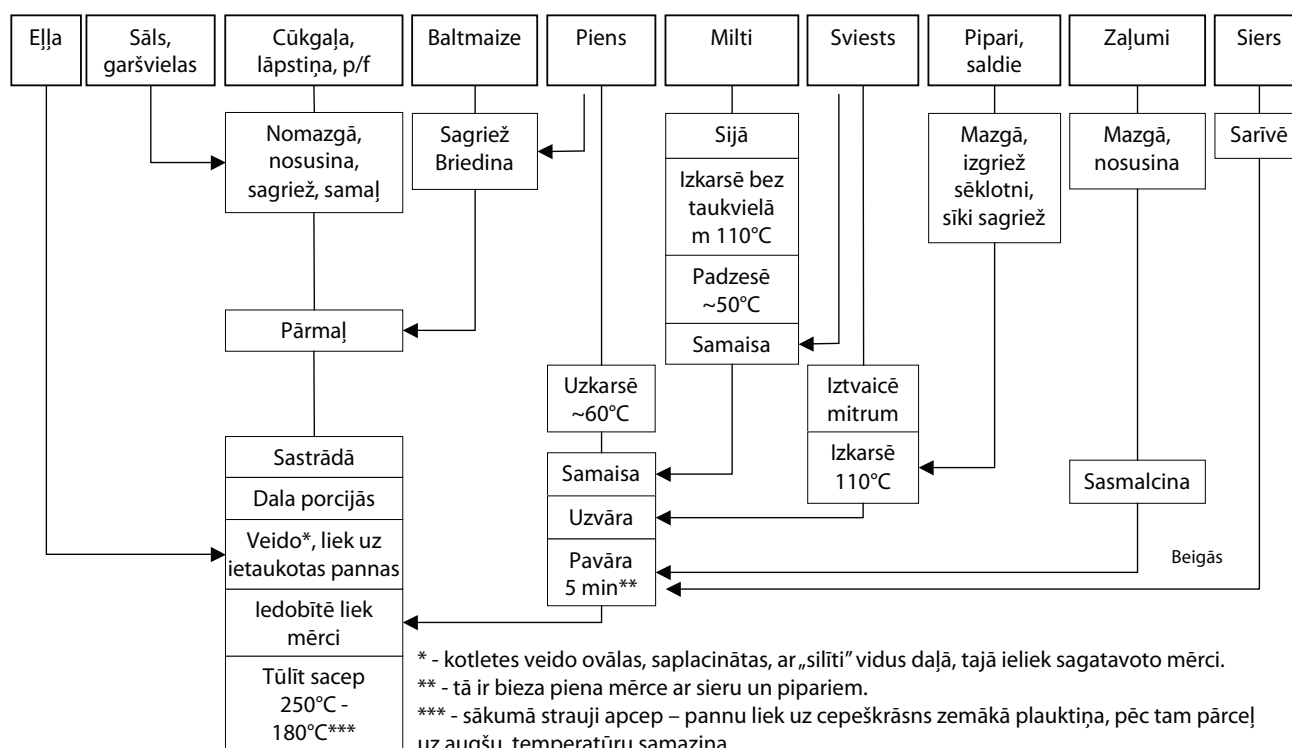
- Pēc pamattehnoloģijas sagatavo kotlešu masu (42., 43.shēma).
- Dala porcijās (2 gab. porcijā), apviļā miltos, saveļ apaļas lodītes.
- Apcep sakarsētā (150-160°C) eļļā, liek uz cepešpannas vienu pie otras, pārlej pusi mērces un sacep cepeškrāsnī 180-200°C 10-15 min.
- Pārējo mērci pārlej pasniedzot.

42., 43. Gaļas kotletes

Kotlešu gatavošanas pamatslēma



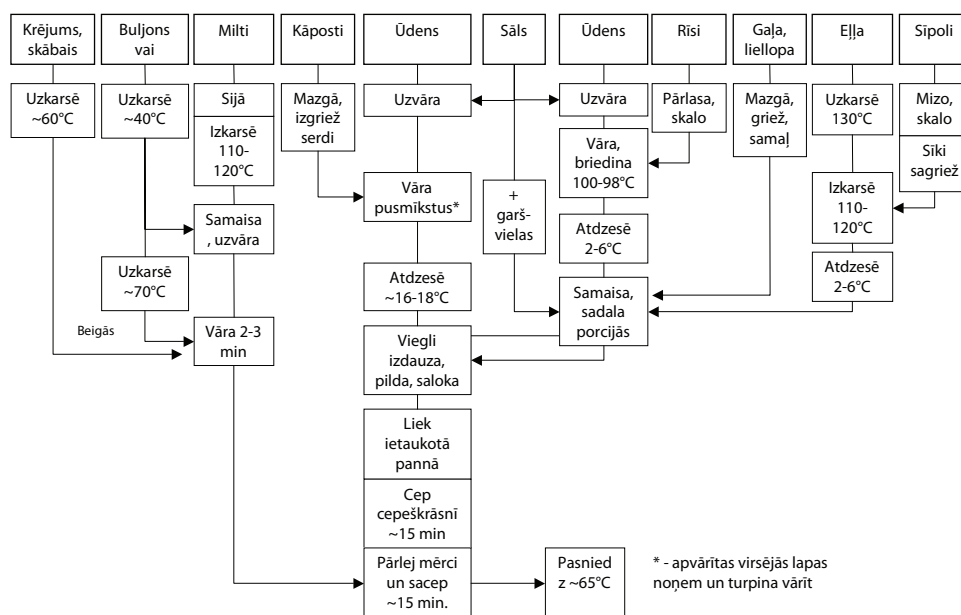
44. Kotletes, saceptas piena mērcē



- Ja kotlešu masai pievieno ķiplokus, tos notīrītus, noskalotus piemāļ kopā ar sīpoliem.
- 42.receptūrā paredzēto biezpienu māļ kopā ar gaļu otrajā maļšanas reizē.
- 43.receptūrā paredzēto olu pievieno masu sastrādājot.
- Sagatavoto kotlešu masu dala porcijās. Viegļāk sadalīt, ja masu sasver:
 - 1.variāntā pa 655 g (5x131 g) un sadala 10 daļās (2 kotletes porcijā),
 - 2.variāntā pa 957 g un dala 10 porcijās (1 kotlete porcijā).
- Kotletes saveļ ovālas, saplacina un liek uz ietaukotas pannas. Cep cepeškrāsnī ~ 220 - 250°C sākumā, kamēr apcepas, tad temperatūru samazina līdz 180°C. Cep ~15-20 min.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
45	Kāpostu tīteņi ar mērci						
	Kāposti, svaigi	122	98/90*				
	Gaļa, liellopa, lāpstiņa, p/f		60				
	Rīsi		8/22*				
	Ūdens		17				
	Eļļa		2				
	Sīpoli	16	14/7*				
	Pildījuma masa:		92				
	Pusfabrikāta masa:		182				
	Eļļa (pannas iezieš.)		1				
	Milti		4				
	Buljons, ūdens vai novārījums		50*				
	Krējums, skābais, 25%		35				
	Iznākums:		164/80				
	* - ierēķināta iztvaikošanas tiesa						
46	Dabiskā šnicele						
	Cūkgaļa, karbonāde	100*	85	82	70		
	Olas	1/8 gab	5	1/10	4		
	Sāls, garšvielas		0,7 / 0,007		0,6 / 0,006		
	Rīvmaize	14**	10	10**	6		
	Pusfabrikāta masa		100		80		
	Eļļa cepšanai		7		6		
	Iznākums:		72		58		
*-jānodala ārējās saistaudu plēves, **-ierēķināts nobirums, apviļājot							
47	Vistas fileja krējuma mērcē						
	Vistas fileja	105	104 / 75*	71	70 / 50*		
	Eļļa		5		3,3		
	Garšvielas, sāls						
	Milti, kviešu		3,75		2,5		
	Krējums, saldaiss, 35%		27		18		
	Ūdens		55		40		
	Dilles	3	2	2	1,3		
	Iznākums:		75/75		50/50		
*-pēc termiskās apstrādes							

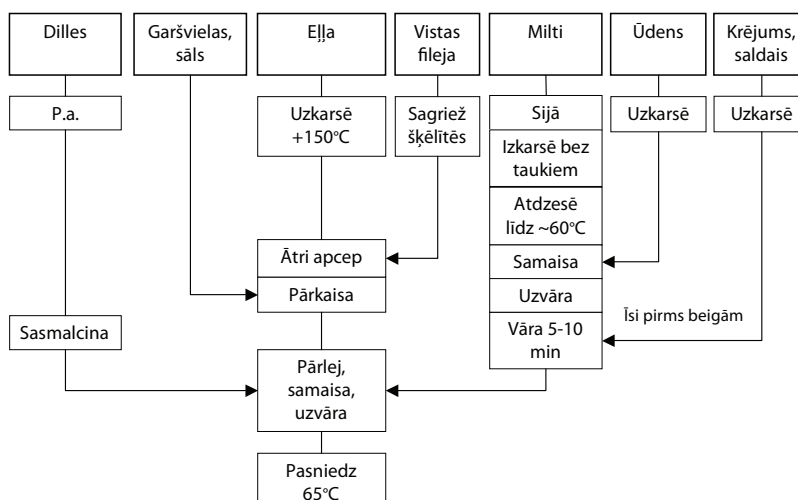
45. Kāpostu tīteņi ar mērci



46. Dabiskā šnicele

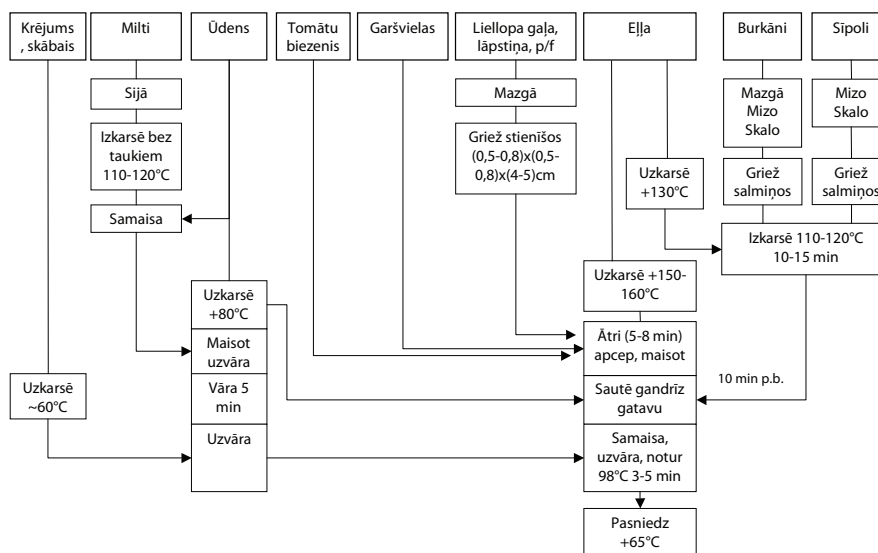
- Gaļu nomazgā, nosusina.
- Nogriež rupjos saistaudus.
- Sagriež šķēlēs, izdauza.
- Pārkausa ar sāli un garšvielām.
- Iemērc sakultā olā, apviļā rīvmaizē un nolidzina maliņas,
- Uz pannas sakarsē eļļu līdz 150°C.
- Apcep šniceles no abām pusēm dzeltenbrūnas.
- Pēc tam 5-7 min. izkarsē cepeškrāsnī ~150°C.
- Pasniedz tūlīt.

47. Vistas fileja krējuma mērcē

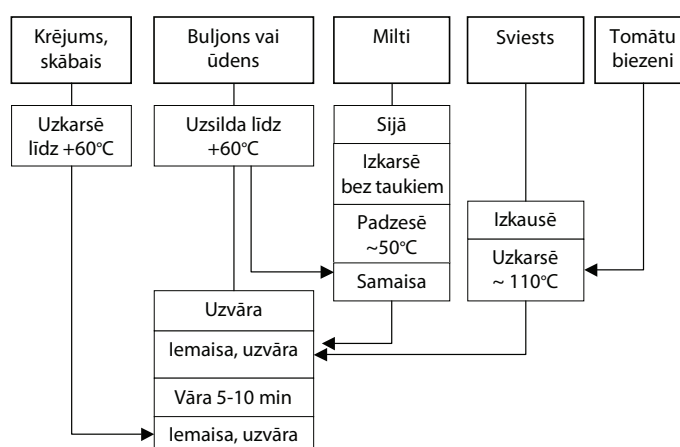


Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
48	Sautēta gaļa mērcē						
	Liellopa gaļa, lāpstiņa, p/f		83				
	Burkāni	5	4				
	Sīpoli	5	4				
	Eļļa		5				
	Tomātu biezenis		12				
	Milti, kviešu		4				
	Krējums, skābais, 25%		15				
	Iznākums:		50/75				
49	Krējuma - tomātu mērce						
	Krējums, skābais, 25%		250		12,5		
	Milti, kviešu, a.lab.		50		2,5		
	Sviests, 82,5%		25		1,25		
	Tomātu biezenis		50		2,5		
	Buljons vai ūdens		750		38		
	Iznākums:	1000		50			
50	Krējuma mērce ar dillēm						
	Krējums, saldaiss, 35%		200		10		
	Milti, kviešu, a.lab.		50		2,5		
	Eļļa		10		0,5		
	Burkāni	50 - 53	40		2		
	Dilles	42	30		1,5		
	Buljons vai ūdens		750		38		
	Iznākums:	1000		50			

48. Sautēta gaļa mērcē



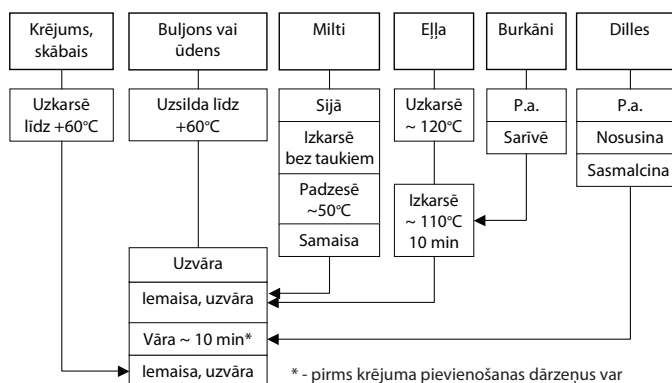
49. Krējuma-tomātu mērce



* - karsē maisot līdz krēmkrāsai, sausus, birstošus (~ 110°C). Ja taukvielu mazāk kā miltu, tad jākaršē šādi.

Visas karstās mērces realizē tūlīt vai uzglabā siltumā ne ilgāk kā 2 stundas.

50. Krējuma mērce ar dillēm

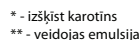


* - pirms krējuma pievienošanas dārzeņus var sablenderēt, lai nebūtu redzami to gabaliņi.

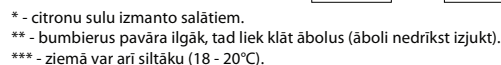
Līdzīgi gatavo arī **51. Krējuma mērci ar garšsāknēm**. Garšsāknas sagatavo līdzīgi kā burkānus.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
51	Krējuma mērce ar garšsahnēm						
	Krējums, skābais, 25%		250		12,5		
	Milti, kviešu, a.lab.		40		2		
	Sipoli	60	50	3	2,5		
	Burkāni	50 - 53	40	2,5 - 2,6	2		
	Pētersīļu sakne	39	30	2	1,5		
	Seleriju sakne	43	30	2,1	1,5		
	Elļa		30		1,5		
	Buljons vai ūdens		750		38		
	Iznākums:	1000		50			
52	Burkānu mērce I						
	Burkāni	500 - 533	400 / 396*	25-27	20 / 19,8*	15-16	12 / 11,9*
	Sviests, 82,5%		100		5		3
	Cukurs		20		1		0,6
	Krējums, saldaiss, 35%		300		15		9
	Ūdens		250**		12,5**		7,5
	Iznākums:	1000		50		30	
* - gatavu burkānu masa * - ņemot vērā iztvaikošanas daudzumu, mērcei pievieno 190 g.							
	Burkānu mērce II						
	Burkāni	500-533	400 / 396*	25-27	20/19,8*	15-16	12/11,9*
	Sviests, 82,5%		100		5		3
	Cukurs		30		1,5		0,9
	Krējums, saldaiss, 35%		100		5		3
	Āboli, saldskābi	357	250 / 200*	18	12,5/10*	10,7	7,5/6*
	Ūdens		250**		12,5**		7,5
	Iznākums:	1000		50		30	
* - pēc siltapstrādes							
53	Ābolu un bumbieru kompots						
	Āboli	114	100	23	20	17	15
	Bumbieri	137	100	27	20	21	15
	Cukurs		100		20		15
	Kanēlis/citrons	12	0,05/5	2,4	0,01/1	1,8	0,75
	Ūdens		750		150		120
	Iznākums:		1000		200		150
54	Plūmju kompots						
	Plūmes, svaigas	300	270	60	54	45	40
	Cukurs		120		24		18
	Citrona miziņa		3		0,6		0,45
	Ūdens		700		140		110
	Iznākums:		1000		200		150
55	Kaltētu augļu kompots						
	Āboli, kaltēti	40	100*	8	20*	6	15*
	Plūmes, kaltētas	20	50*	4	10*	3	7*
	Aprikozes, kaltētas	40	100*	8	20*	6	15*
	Cukurs		100		25		15
	Citrons	12	5***		1		0,75
	Ūdens **		1000		200		150
	Iznākums:		1000		200		150
	* - izvērtu augļu masa ** - ūdens daudzums ierēķināts augļu briedināšanai un novārīšanās tiesai *** - citronu sula						
56.I	Ābolu ķīselis (šķidrāis)						
	Āboli, svaigi	267-335*	235	53-67	47	40-50	35
	Cukurs		100		20		15
	Ūdens		800		160		120
	Kartupeļu ciete		30		6		4,5
	Iznākums:		1000		200		150
Var pievienot citrona miziņu vai kanēli: * - ja ābolus nemizo, bet tikai izgriež serdes, tad zudumi ir 12%, ja mizo, tad 30%							
56.II, 70.	Ābolu ķīselis ar putukrējumu						
	Āboli, svaigi	267-335	235	53-67	47	40-50	35
	Cukurs		100		20		15
	Ūdens		800		160		120
	Kartupeļu ciete		40		8		6
	Iznākums:		1000		200		150
57	Ābolu ķīselis ar pienu						
	Āboli, svaigi	267-335*	235	53-67	47	40-50	35
	Cukurs		120		24		18
	Ūdens		800		160		120
	Kartupeļu ciete		80		16		12
	Iznākums:		1000		200		150

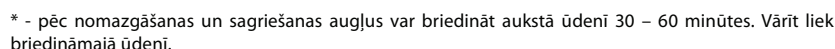
52. Burkānu mērce I, II



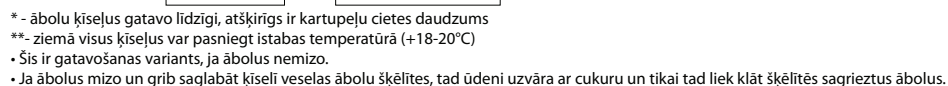
53., 54. Svaigu augļu kompoti



55. Kaltētu augļu kompots

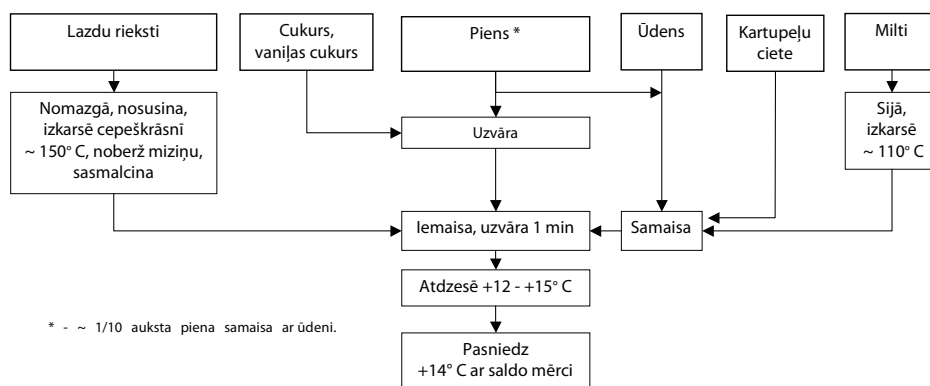


56., 57.* Ābolu ķīselis

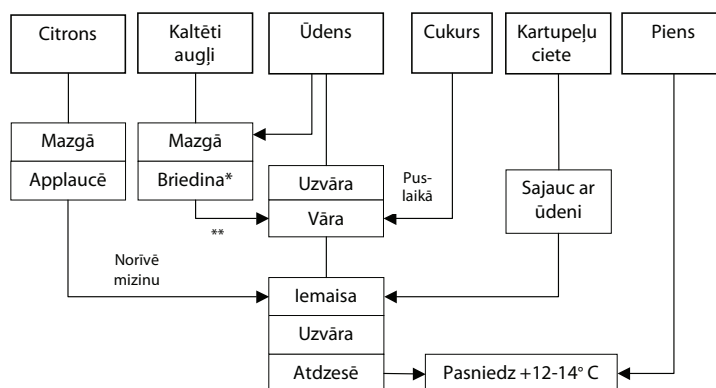


Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
58,71	Piena ķīselis ar dzērveņu mērci						
	Piena ķīselis						
	Piens 2,5%	842	800*	84	80		
	Cukurs		80		8		
	Kartupeļu ciete		50		5		
	Milti, kviešu, a.lab.		37		3,7		
	Lazdu rieksti	59	53/ 50**	6	5,3/5		
	Vaniļas cukurs		0,13		0,013		
	Iznākums:		1000		100		
	* - uzvārīts						
	** - izkarsēti						
59	Kaltētu augļu ķīselis						
	Āboli, kaltēti		75		7,5		
	Plūmes, melnās		25		2,5		
	Aprikozes, kaltētas		25		2,5		
	Cukurs		125		12,5		
	Kartupeļu ciete		80		8		
	Ūdens*		1000		100		
	Citrona miziņa		3		0,3		
	Iznākums:		1000		100		
	* - daļa ūdens paredzēta cietes sajaukšanai un ņemti vērā novārišanās zudumi.						
60	Ķirbju un ābolu ķīselis						
	Ķirbis	285	200 / 160*	29	20/16*		
	Āboli, svaigi	227	200 / 160*	23	20/16*		
	Cukurs		150		15		
	Kanēlis		0,5		0,05		
	Ūdens**		600		60		
	Kartupeļu ciete		80		8		
	Iznākums:		1000		100		
61	Uzputenis ar pienu						
	Dzērvenes	158	150	16	15	12	11
	Cukurs		150		15		11
	Manna		100		10		7,5
	Udens		650		65		49
	Iznākums:		1000		100		75
	Piens 2,5%		1000		100		75
Garšas dažādošanai var pielikt kanēli vai citrona miziņu.							

58. Piena ķīselis



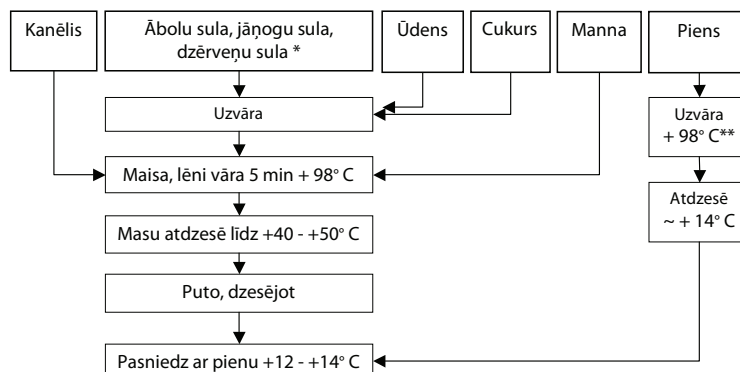
59. Kaltētu augļu ķīselis ar pienu



60. Ķirbju un ābolu ķīselis ar pienu

- Gatavo līdzīgi kā ābolu ķīseli (56.).
- Ķirbi nomazgā, nomizo, sagriež gabaliņos, tvaiko ar neredz ūdeni, sablenderē un pievieno āboliem.
- Pirms cietes iemaisīšanas pievieno kanēli.
- Kanēli var pievienot arī ābolu ķīseliem. Ja ābolu ķīseliem pievieno vēl ļoti neredz vaniļas cukura, iegūst maigu, īpašu garšu.

61. Uzpūtenis ar pienu

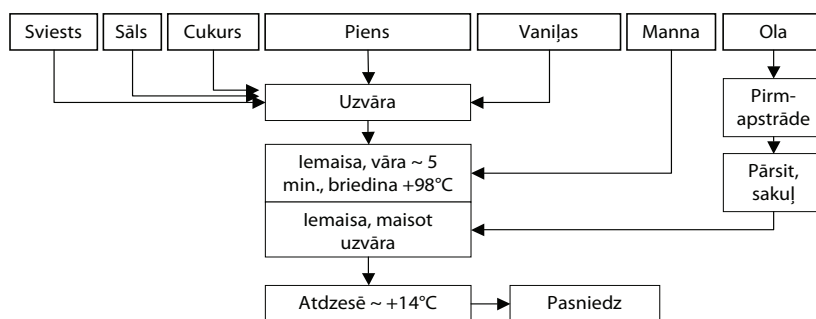


* - ja ir jānogas vai dzērvenes, tad pēc noskalošanas tās applaucē, izspiež sulu, spiedpaliekas 5 min. pavāra, izkāš un novārījumam pieber cukuru, tālāk - kā shēmā. Izspiesto sulu piemaisa vārīšanās beigās.

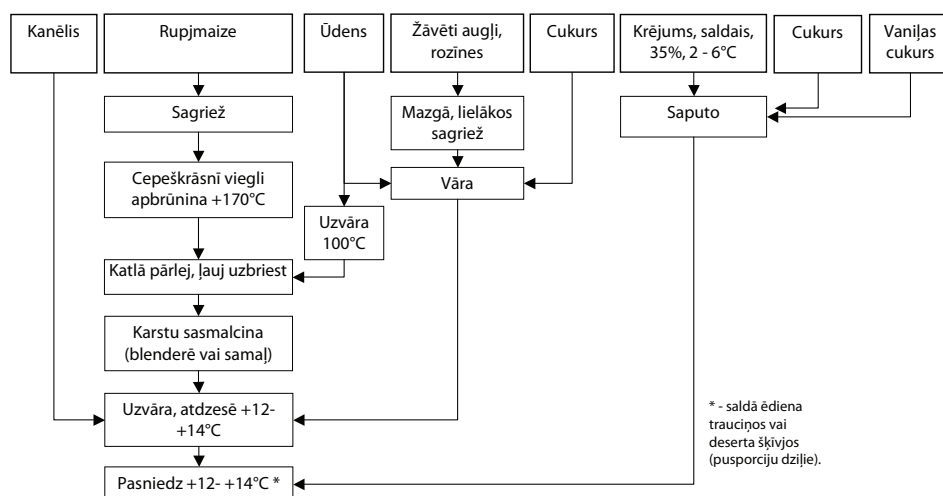
** - paku piens nav jāvāra.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
62	Mannas biezputra ar saldo mērci						
	Manna		125		12,5		9,4
	Piens, 2,5%		800		80		60
	Cukurs		50		5		3,75
	Sviests		20		2		1,5
	Olas	1,5 gab	60	1/7 gab	6	1/9 gab	4,5
	Saldā mērce		1000		100		75
	Iznākums:	1000/1000		100/100		75/75	
	Biezputrai pirms mannas var pievienot vaniļas cukuru.						
63	Maizes zupa ar putukrējumu						
	Rupjmaize, klona	210	200	42	40	21	20
	Cukurs		60		15		6
	Melnās plūmes		20		4		2
	Rozīnes		20		4		2
	Āboli, svaigi	63	44/35*	13	9/7*	6	4,4/3,5*
	Ūdens		700		140		70
	Kanēlis		0,05		0,01		0,005
	Krējums, saldaiss, 35%		93		19		9,3
	Cukurs		10		2		1
	Vaniļas cukurs						
	Iznākums:	1000/100		200/20		100/10	
64	Rīsu pudiņš						
	Rīsi	251	250	50,2	50	37,7	37,5
	Ūdens		300*		60		45
	Piens, 2,5%		425		85		63,75
	Cukurs		30		6		4,5
	Sviests, 82,5%		40		8		6
	Biezputras masa:		980*		196		147
	Olas	2,5 gab	100	1/2 gab	20		15
	Cukurs		35		7		5,25
	Vaniļas cukurs		0,1		0,02		0,015
	Rozīnes	53	50	10,6	10	8	7,5
	Pudiņa masa:		1150		230		173
	Sviests, 82,5%		10		2		1,5
	Rīvmaize		25		5		3,75
	Krējums, skābais, 25%		25		5		3,75
	Cukurs		10		2		1,5
	Pusfabrikāta masa:		1200		240		180
	Iznākums:**		1000		200		150
	* - ņemot vērā iztvaikošanas zudumus. Iznākumā nevar automātiski saskaitīt produktu daudzumus.						
	** - sacepšanas laikā masa samazinās par ~ 13-17%, atkarībā no sacepuma biezuma.						

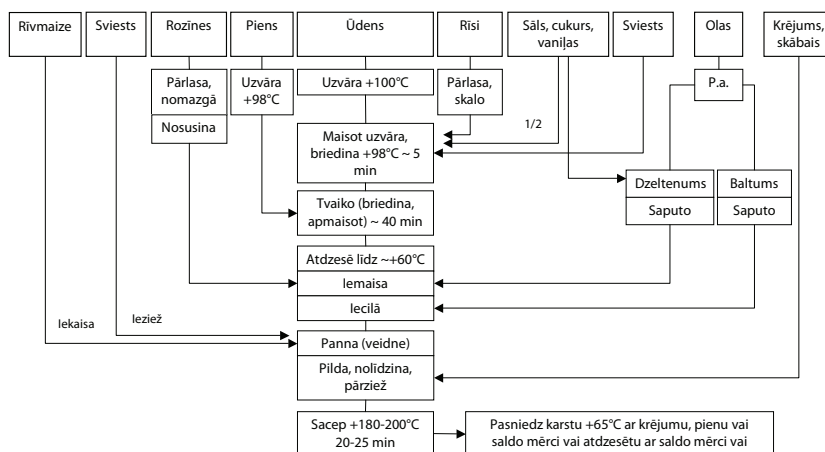
62. Mannas biezputra ar olu



63. Maizes zupa



64. Rīsu pudiņš



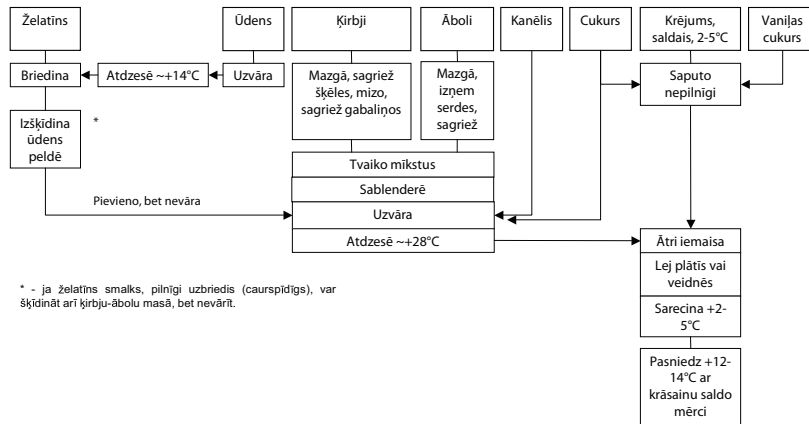
Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
65	Ābolu krēms						
	Āboli	303	212 / 170*	30	21/17	23	16/13
	Cukurs		150		15		11
	Krējums, saldaiss, 35%		500		50		38
	Želatīns		20		2		1,5
	Ūdens (želatīna briedin.)		160		16		12
	Iznākums:		1000		100		75
	* - gatavu ābolu masa						
66	Ķirbju un ābolu krēms						
	Ķirbji	178	125 / 100*	18	13/10	13,4	9,4/7,5
	Āboli**	142	125 / 100*	14	13/10	10,7	9,4/7,5
	Cukurs		150		15		11,25
	Kanēlis/vaniļas cukurs		0,3/		0,03		0,02
	Želatīns		20		2		1,5
	Krējums, saldaiss, 35%		500		50		37,5
	Ūdens		160		16		12
	Iznākums:		1000		100		75
	* - tvaikoti, sasmalcināti						
	* - nemizoti, bez serdēm						
67	Ābolu zupa ar makaroniem						
	Āboli, svaigi	319	250	80	63	64	50
	Cukurs		100		25		20
	Kartupeļu ciete		30		7,5		6
	Makaroni		60		15		12
	Ūdens		620		155		124
	Kanēlis		0,05				
	Vaniļas cukurs		0,01				
	Iznākums:		1000		250		200
68	Ābolu sulas dzēriens						
	Ābolu sula		500		100		75
	Cukurs		70		14		10,5
	Ūdens		450		90		67,5
	Iznākums:		1000		200		150
71	Dzērveņu mērce						
	Dzērvenes	105	100	11	10	8	7,5
	Ūdens				90		68
	Cukurs		100		10		7,5
	Kartupeļu ciete		30		3		2,25
	Iznākums:		1000		100		75

69.,70. receptūru skat. uzturvērtības aprēķinā.

65. Ābolu krēms ar jāņogu mērci

Gatavo līdzīgi kā 66. ķirbju un ābolu krēms, tikai nepievieno ķirbjus.

66. Ķirbju un ābolu krēms



67. Ābolu zupa ar makaroniem

Tas ir šķidrāis ķīselis ar makaroniem – tā ir auksta saldā zupa.

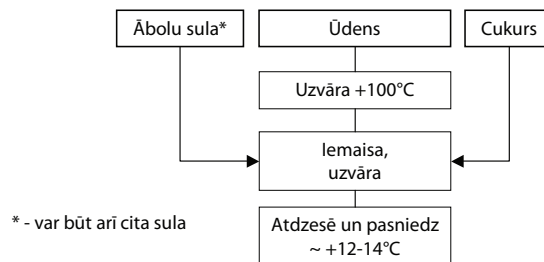
Gatavošana:

- Izvāra ābolu ķīseli (56.shēma), garšai pievieno kanēli, ļoti nedaudz vaniļas cukuru.

- Viegli pasālītā verdošā ūdenī liek vārīt makaronus, uzvāra, briedina nevārot. Pareizāk būtu vārīt nenokāšot, bet ūdeni ņem tik daudz, cik nepieciešams makaronu uzbriedināšanai.

Šo zupu var pasniegt gan karstu, gan aukstu. Karstai zupai tikko izvāritus makaronus liek zupā pēc tam, kad pievienota ciete un zupa uzvārījusies, visu kopā vēl uzkarsē. Šādi sagatavotu atdziestējot iznāk auksta saldā zupa

68. Sulas dzēriens.



71. Dzērveņu mērce

- Dzērvenes noskalo.

- Applaucē verdošā ūdenī.

- Izspiež sulu, bet spiedpaliekas liek vārīt plaucējamā ūdenī apmēram 5 min..

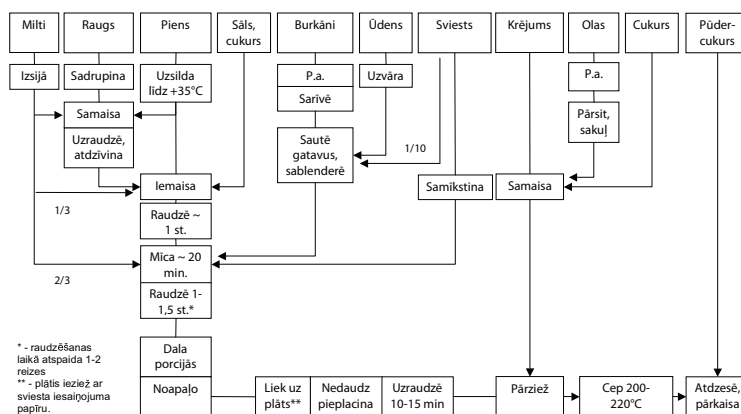
- Izkāš, novārījumam pievieno cukuru, uzvāra (tas ir cukura sīrups).

- Cieti samaisa ar aukstu ūdeni, ātri iemaisa cukura sīrupā, uzvāra, pievieno izspiesto sulu, atdziestē.

Rec. Nr.	Varianti	1		2		3	
	Produktu daudzums, g						
	Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
72	Burkānmaizītes (20 gab. pa 50 g)						
	Milti, kviešu, a.lab.		450 + 50				
	Piens, 2,5%		125				
	Raugš, presētais		25				
	Sviests, 82,5%		50				
	Cukurs		50				
	Burkāni	500 - 533	400				
	Sāls		5				
	Mīklas masa	20 x	57				
	Krējums, skābais, 25%		40				
	Olas	1 gab.	40				
	Cukurs (pārkaisīšanai)		15				
	Pūdercukurs		20				
	Iznākums:	20 x	50				
vai	25 x	40					
73	Ābolu plātsmaize						
	Milti, kviešu, a.lab.		280 + 20				
	Piens, 2,5%		100				
	Raugš, presētais		10				
	Cukurs		40				
	Eļļa		40				
	Olas	1/2 gab.	20				
	Sāls		2,5				
	Mīklas masa		500				
	Āboli	700	490				
	Krējums, skābais, 25%		40				
	Olas	1 gab.	40				
	Cukurs		50				
	Kanēlis		2				
	Iznākums:	20 x	50				
	vai	25 x	40				
	74	Baltmaize ar āboliem (sacepta cepeškrāsnī)					
	Baltmaize	230	200	23	20		
	Sviests, 82,5%		30		3		
	Āboli	714	500	71	50		
	Krējums, skābais, 25%		100		10		
	Cukurs		100		10		
	Olas	1 gab.	40		4		
	Pusfabrikāta masa:	10x	940		94		
	Iznākums:	10x	850		85		
75	Sklandu rauši (20 gab. pa 50 g)						
	Rudzu milti		325		32,5		16,25
	Ūdens		130		13		6,5
	Sviests, 82,5%		40		4		2
	Sāls		3		0,3		0,15
	Cukurs		10		1		0,5
	Mīklas masa:		500		50		25
	Kartupeļi	330 - 345	258 / 250*	33 - 35	25,8 / 25	16 - 17	13/12,5
	Sviests, 82,5%		20		2		1
	Olas	3/4 gab.	30		3		1,5
	Sāls		2		0,2		0,1
	Kartupeļu masa:		300		30		15
	Burkāni	440 - 467	350	44 - 47	35	22 - 23	17,5
	Olas	1 gab.	40		4		2
	Cukurs		10		1		0,5
	Burkānu masa:		400		40		20
	Krējums, skābais, 25%		30		3		1,5
	Cukurs		20		2		1
	Pusfabrikāta masa:	10x	120		120		60
	vai	20x	60				
	Iznākums	10x	100		100		50
	vai	20x	50				

76. receptūru skat. pie uzturvērtības aprēķina

72. *Burkānmaizītes*



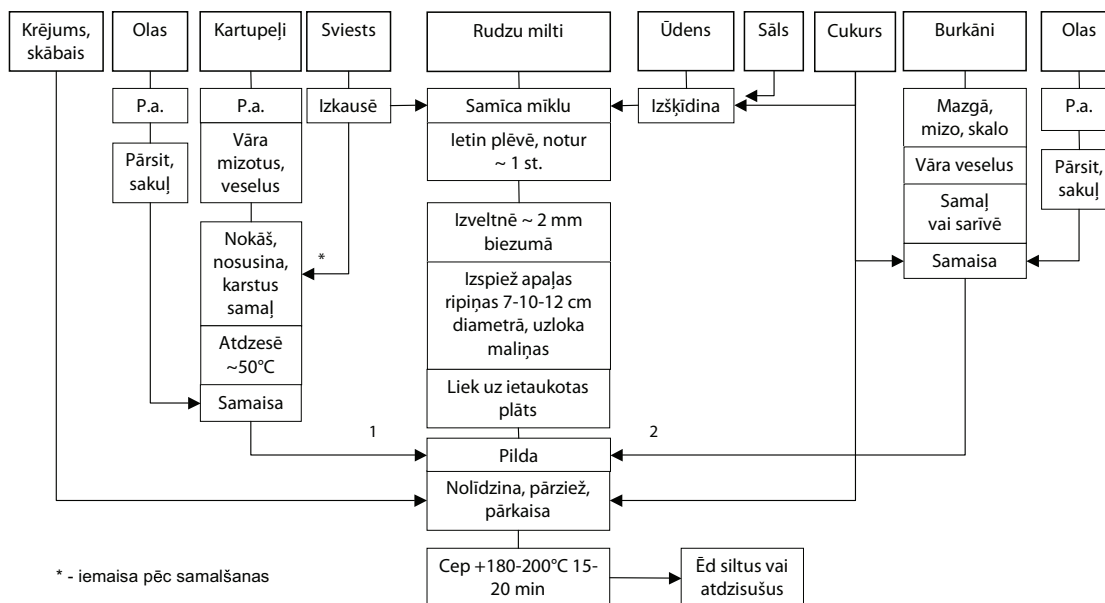
73. Ābolu plātsmaize

- Ābolu plātismaizei mīklu gatavo līdzīgi, tikai sviesta vietā pievieno eļļu un reizē ar sāli un cukuru iekul olas. Mīcīšana un raudzēšana – tāpat.
- Izraudzētu mīklu 0,5-0,7 cm biezā kārtā izklāj uz ietaukotas plāts, uzraudzē.
- Pārliet ābolu šķēlītes, pārkaisa nedaudz cukuru, kanēli.
- Pārlej ar krējuma-olu-cukura maisījumu. Cep ~200°C.

74. Baltmaize ar āboliem, sacepta cepeškrāsni

- Baltmaizes šķēles (20 g) apziež ar sviestu (3 g) un ar apziesto pusi uz leju liek uz pannas (jāliek blīvi viena šķēle pie otras).
- Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež sēklotni, sagriež šķēlītēs un liek uz maizes šķēlēm, pārkaista daļu cukura un kanēli.
- Krējumu sakul ar olām un cukuru un pārziež āboliem (krējumam var pievienot arī nedaudz vaniļas cukura).
- Sacep cepeškrāsnī 180-200°C temperatūrā.

75. Sklandu rauši



7. ĒDIENU UZTURVĒRTĪBAS UN IZMAKSU APRĒĶINS*

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g					Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls		
		Bruto	Neto																			
1	Tomātu salāti																					
	Tomāti	933	915	10,06	1,83	34,77	366	2653	128	183	238	8,23	3,66	0,55	0,366	4,85	228,7	195,79				
	Dilles	54	40	1	0,2	1,64	18	134	90	28	38	0,6	0,12	0,012	0,04	0,24	40	12,36				
	Elļa		50		49,9													449,1				
	Iznākums:		1000	11,06	51,93	36,41	384	2787	218	211	276	8,83	3,78	0,56	0,37	5,09	268	657,25				
			100	1,1	5,19	3,64	38	279	22	21	28	0,88	0,38	0,056	0,04	0,5	26,8	65,7				
			50	0,55	2,6	1,82	19	139	11	10	14	0,44	0,19	0,028	0,02	0,25	13,4	32,88				
2	Svaigu gurķu salāti																					
	Gurķi, svaigi	1107	885	6,19	0,89	16,82	62	1735	150	124	266	4,42	0,06	0,26	0,18	1,33	61,9	100,05				
	Loki	60	50	0,65		1,75	5	130	50	9	13	0,5	0,35	0,01	0,05	0,15	15	9,6				
	Dilles	22	16	0,4	0,08	0,66	7	54	36	11	15	0,25	0,05	0,005	0,02	0,1	16	4,94				
	Elļa		50		49,9													449,1				
	Iznākums:		1000	7,24	50,87	19,23	74	1919	236	144	294	5,17	0,46	0,27	0,25	1,58	92,9	563,7				
			100	0,72	5,08	1,92	7	192	24	14	29	0,51	0,05	0,027	0,025	0,16	9	56,28				
			50	0,36	2,54	0,96	4	96	12	7	15	0,26	0,023	0,013	0,012	0,08	4,6	28,14				
3	Lapu salāti ar gurķiem																					
	Salāti	280	200	3	0,4	4,6	16	440	154	80	68	1,2	1,2	0,06	0,16	1,3	30	34				
	Gurķi, svaigi	907	725	5,07	0,72	13,78	51	1789	123	101	217	3,6	0,05	0,22	0,145	1,08	50,7	81,88				
	Dilles	28	20	0,5	0,1	0,82	9	67	45	14	19	0,3	0,06	0,006	0,02	0,12	20	6,18				
	Elļa		50		49,9													449,1				
	Citrons	12	5	0,04	0,005	0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,81				
	Iznākums:		1000	8,61	51,12	19,35	76	2304	324	195	305	5,13	1,31	0,29	0,326	2,5	102,7	571,9				
			100	0,86	5,11	1,93	7	230	32	19	30	0,51	0,13	0,03	0,03	0,25	10	57,15				
			50	0,43	2,56	0,97	4	115	16	10	15	0,26	0,06	0,014	0,016	0,125	5	28,64				
4	Redīsi ar dillēm																					
	Redīsi, baltie	1423	925	10,17	0,92	19,42	157	2359	314		244	13,87	0,18	0,28	0,28	2,31	268	126,64				
	Dilles	28	20	0,5	0,1	0,82	9	67	45	14	19	0,13	0,06	0,006	0,02	0,12	20	6,18				
	Elļa		50		49,9													449,1				
	Citrons	9,6	4	0,03		0,12		6	1								1	0,6				
	Cukurs		5			4,99												19,96				
	Iznākums:		1000	10,7	50,92	25,35	166	2432	360	14	263	14,17	0,24	0,29	0,3	2,43	289	602,48				
			100	1,07	5,09	2,54	17	243	36	1	26	1,42	0,02	0,03	0,03	0,24	29	60,25				
			50	0,53	2,55	1,27	8	122	18	0,7	13	0,7	0,01	0,015	0,015	0,12	14	30,15				

* - izmaksu aprēķins parādīts kā daži piemēri (ņemot par pamatu vidējās cenas).

Rec.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	Summa	
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls			
		Bruto	Neto																				
5	Svaigu kāpostu salāti ar puraviem																						
	Kāposti, svaigi		1019	815	14,67	0,81	46,45	106	1508	391	130	253	4,89	0,08	0,24	0,32	6,03	366	251,77				
	Puravi		132	100	2,2	0,3	3,2	5	235	87		46	1	1	0,09	0,07	0,53	26	24,3				
	Elļa			50		49,9													449,1				
	Citrons		12	5	0,04	0,005	0,15	8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,81					
	Cukurs			5		4,99												19,96					
	Ūdens (vārīts, atdzesēts)			30																			
	Iznākums:		1000	1000	16,91	51,01	54,79	111	1751	480	130	300	5,92	1,08	0,33	0,39	6,56	394	745,9				
			100	100	1,69	5,1	5,48	11	175	48	13	30	0,59	0,1	0,03	0,04	0,66	39	74,59				
			50	50	0,84	2,55	2,74	6	88	24	6	15	0,3	0,005	0,016	0,02	0,33	20	37,27				
6	Svaigu kāpostu salāti ar ķīmenēm																						
	Kāposti, svaigi		1050	840	15,12	0,84	47,88	109	1554	403	134	260	5,04	0,084	0,252	0,336	6,21	378	259,56				
	Burkāni		100 - 106	80	1,04	0,08	5,76	16	160	40	30								27,92				
			100	100	0,72	5,08	1,92	7	192	24	14	29	0,51	0,05	0,027	0,025	0,16	9	56,28				
			50	50	0,36	2,54	0,96	4	96	12	7	15	0,26	0,023	0,013	0,012	0,08	4,6	28,14				
7	Svaigu kāpostu salāti ar pipariem (rudeni)																						
	Kāposti, svaigi		1063	850	15,3	0,85	48,45	110	1572	408	136	263	5,1	0,085	0,255	0,34	6,29	382	262,65				
	Pipari (saldie)		67	50	0,65		2,65	10	81	4	5	8	0,3	0,35	0,05	0,04	0,5	125	13,2				
	Dilles		14	10	0,25	0,05	0,41	4	33	22	7	9	0,16	0,03	0,003	0,01	0,06	10	3,09				
	Elļa			50		49,9													449,1				
	Citrons		12	5	0,04		0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,76				
	Cukurs			5		4,99												19,96					
	Iznākums:		1000	1000	16,24	50,8	56,65	124	1694	436	148	281	5,59	0,465	0,31	0,39	6,85	519	748,76				
			100	100	1,62	5,08	5,66	12	169	43	15	28	0,56	0,046	0,03	0,04	0,68	52	74,84				
			50	50	0,81	2,54	2,83	6	84	22	7	14	0,28	0,023	0,015	0,02	0,34	26	37,42				
8	Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem																						
	Kāposti, svaigi		1006	805	14,49	0,8	45,88	104	1489	386	129	249	4,83	0,08	0,24	0,32	5,95	362	248,68				
	Tomāti		102	100	1,1	0,2	3,8	40	290	14	20	26	0,9	0,4	0,06	0,04	0,53	25	21,4				
	Dilles		28	20	0,5	0,1	0,82	8	66	44	7	9	0,16	0,03	0,003	0,01	0,06	10	6,18				
	Elļa			50		49,9													449,1				
	Citrons		12	5	0,04		0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,76				
	Cukurs			5		4,99												19,96					
	Iznākums:		1000	1000	16,13	51	55,64	152	364	446	156	285	5,92	0,51	0,31	0,37	6,54	399	746,1				
			100	100	1,61	5,1	5,56	15	36	44	15	28	0,59	0,05	0,03	0,037	0,65	40	74,58				
			50	50	0,81	2,55	2,78	8	18	22	8	14	0,29	0,025	0,015	0,018	0,33	20	37,21				

Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Enerģija kcal	Cena Ls/kg	Summa Ls
	Produkti	Masa, g	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C					
																	Bruto	Neto			
9	Svaigu dārzeņu salāti (rudeni)																				
			569	455	8,19	0,45	25,93	59	841	218	73	141	2,73	0,045	0,136	0,182	3,36	204	140,53		
			266	200	2,4	0,4	14,4	20	454	95		62	1	0,2	0,1	0,12	1,7	66	70,8		
			29	20	0,26	0,06	1,22	15	78	12	6	5	0,1		0,006	0,012	0,17	1	6,46		
			102	100	1,1	0,2	3,8	40	290	14	20	26	0,9	0,4	0,06	0,04	0,53	25	21,4		
			189	150	1,05	0,15	2,85	10	294	25	21	45	0,75	0,01	0,045	0,03	0,225	10	16,95		
				50		49,9													449,1		
			12	5	0,04		0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,76		
				5			4,99												19,96		
				1000	13,04	51,16	53,34	144	1965	366	120	280	5,51	0,655	0,349	0,385	5,99	308	725,96		
				100	1,3	5,11	5,33	14	196	36	12	28	0,55	0,06	0,035	0,038	0,6	31	72,6		
			50	0,65	2,56	2,66	7	98	18	6	14	0,27	0,03	0,017	0,019	0,3	15,5	36,3			
10	Kolrābju salāti (rudeni)																				
			1215	790	15,01	0,79	29,23	252	3002	537		387	7,11	1,58	0,395	0,395	14,22	500	184,07		
			125 - 133	100	1,3	0,1	7,2	21	200	51	38	55	0,7	1,3	0,06	0,07	1	5	34,9		
			14	10	0,25	0,05	0,41	4	33	22	7	9	0,16	0,03	0,003	0,01	0,06	10	3,09		
				50		49,9													449,1		
			12	5	0,04		0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2	0,76		
				5			4,99												19,96		
				1000	16,6	50,84	41,98	277	3243	612	45	452	8	2,91	0,46	0,476	15,28	517	691,88		
				100	1,66	5,08	4,2	28	324	61	4	45	0,8	0,29	0,046	0,047	1,53	51	69,16		
			50	0,83	2,54	2,1	14	162	30	2	22	0,4	0,14	0,023	0,024	0,76	25	34,58			

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C		kcal	Ls/kg	Ls
11	Biešu un skābētu kāpostu salāti																				
	Bietes	625-667	500	7,5	0,5	45,5	430	1440	185	110	215	7	0,015	0,1	0,2	1	50		216,5		
	Kāposti, skābēti	430	300	4,5	0,9	2,4	1065	864	144		129	1,8	0,009	0,081	0,15	0,51	60		35,7		
	Burkāni	125-133	100	1,3	0,1	7,2	21	200	51	38	55	0,7	1,3	0,06	0,07	1	5		34,9		
	Elļa		100		99,8														898,2		
	Cukurs		30			29,94													119,76		
	Iznākums:		1000	13,3	101,3	85,04	1516	1504	380	148	399	9,5	1,32	0,24	0,42	1,61	115		1305,06		
			100	1,33	10,13	8,5	152	150	38	15	40	0,95	0,13	0,024	0,042	0,16	11,5		130,49		
			50	0,67	5,07	4,25	76	75	19	7	20	0,48	0,066	0,012	0,021	0,08	5,75		65,31		
12	Svaigu dārzeņu zupa (rudeni)																				
	Kāposti, svaigi	250	200	3,6	0,2	11,4	26	370	96	32	62	1,2	0,02	0,06	0,08	1,48	90		61,8	0,29	0,072
	Burkāni	53 - 50	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	38	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2		13,96	0,38	0,019
	Sīpoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4		16,8	0,49	0,0239
	Pētersīļa sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5		5,36	0,80	0,01
	Pipari, saldie (vietējie)	40	30	0,39		1,59	6	49	2	3	5	0,18	0,21	0,03	0,02	0,3	75		7,92	0,80	0,03
	Elļa		12		11,98														107,82	0,93	0,0111
	Pākšu pupiņas	56	50	1,5	0,15	1,5	1	130	33	13	22	0,55	0,06	0,05	0,1	0,25	10		13,35	1,00	0,056
	Milti, kviešu, a.lab.		6	0,62	0,06	4,13		7	1	1	5	0,07		0,01	0,002	0,07			19,54	0,33	0,002
	Krējums, skābais, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	1	12	0,06	0,04	0,004	0,02	0,02			49,24	1,39	0,0278
	Zaļumi	6	4	0,15	0,072	0,32	3	14	10	3	4	0,07	0,076	0,002	0,002	0,028	6		2,06	1,00	0,005
	Iznākums:		1000/20	8,01	17,51	27,05	59	774	197	75	178	2,8	0,92	0,2	0,27	2,7	190		297,8		0,2569
																					0,26
			500/10	4	8,75	13,53	30	387	98	37	89	1,4	0,46	0,1	0,13	1,36	95		148,9		0,13
			250/5	2	4,38	6,76	15	193	49	19	44	0,7	0,23	0,05	0,06	0,68	47		74,5		0,06
			50	0,81	2,55	2,78	8	18	22	8	14	0,29	0,025	0,015	0,018	0,33	20		37,21		

Rec.	Ēdiena nosaukums		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa	
Nr.	Produkti	Iznākums, 1 porcija, g	tauki			ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls	
		Bruto	Neto	olbv,																	
13	Ziedkāpostu zupa																				
		584	350	8,75	1,05	15,75	35	735	91	60	179	4,9	0,028	0,35	0,35	2,1	245	107,45	1,23 *	0,43 *	
	Burkāni	125 - 132	100	1,3	0,1	7,2	21	200	51	38	55	0,7	1,3	0,06	0,07	1	5	34,9	0,38	0,04	
	Sipoli	24	20	0,28		1,82	4	35	6	3	11	0,16		0,01	0,004	0,04	2	8,4	0,49	0,0119	
	Seleriju sakne	23	16	0,21	0,05	0,98	12	63	10	5	4	0,08		0,004	0,009	0,136	1,28	5,21	1,00	0,0025	
	Elļa		10		9,98													89,82	0,93	0,009	
	Zaļie zirnīši, konservēti		50	1,8	0,2	4,3	111	75	10		31	0,75	0,02	0,05	0,025	0,44	4	26,2	1,00	0,05	
	Dilles	6	4	0,1	0,02	0,16	2	13	9	3	4	0,06	0,01	0,001	0,004	0,024	4	1,22	1,00	0,006	
	Krējums, skābaiss, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	1	12	0,06	0,04	0,004	0,02	0,02		49,24	1,39	0,0027	
	Iznākums:		1000/20	12,96	16,4	30,75	192	1141	194	110	296	6,71	1,398	0,479	0,48	3,76	261	322,44		0,604	
																				0,60	
			500/10	6,48	8,2	15,37	96	570	97	55	148	3,35	0,699	0,24	0,24	1,88	130	161,2		0,30	
			250/5	3,24	4,1	7,69	48	285	48	27	74	1,68	0,35	0,12	0,12	0,94	65	80,62		0,15	
* zupas izmaksas rēķinātas ar importa ziedkāpostiem, rudenī būs lētāk																					
14	Puravu zupa																				
	Puravi	126	100	2,2	0,3	3,2	4	235	87		46	1	1	0,09	0,07	0,53	26	24,3			
	Kartupeļi	533 - 426	320	6,4	0,32	47,36	11	1315	20	73	160	1,28	0,032	0,35	0,16	3,9	54	217,92			
	Burkāni	53 - 50	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96			
	Pētersīļa sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5	5,36			
	Elļa		10		9,98													89,82			
	Dilles	6	4	0,1	0,02	0,16	2	13	9	3	4	0,06	0,01	0,001	0,004	0,024	4	1,22			
	Krējums, skābaiss, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	1	12	0,06	0,04	0,004	0,02	0,02		49,24			
	Iznākums:		1000/20	9,89	15,72	55,19	33	1697	159	94	251	2,75	1,6	0,477	0,29	4,97	89	401,8			
			500/10	4,94	7,86	27,6	17	848	79	47	125	1,37	0,8	0,24	0,15	2,48	44	200,9			
			250/5	2,47	3,93	13,8	8	424	38	23	63	0,68	0,4	0,12	0,07	1,24	22	100,45			
15	Biešu zupa																				
	Bietes	437 - 467	350	5,25	0,35	31,85	301	1008	129	77	150	4,9	0,01	0,07	0,14	0,7	35	151,55	0,26	0,1175	
	Burkāni	50 - 53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96	0,38	0,019	
	Sipoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4	16,8	0,49	0,0235	
	Pētersīļu sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5	5,36	0,80	0,01	
	Elļa		10		9,98													89,82	0,93	0,0093	
	Tomātu biezenis		40	0,92	0,2	2,24	236	464	24		14	0,4	0,08	0,036	0,023	0,59	3,6	14,44	0,80	0,032	
	Milti, kviešu, a.lab.		4	0,41	0,04	2,75		5			3	0,05						13	0,33	0,0013	
	Cukurs		4			3,99												15,96	0,72	0,0029	
	Krējums, skābaiss, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	1	12	0,06	0,04	0,004	0,02	0,02		49,24	1,39	0,00278	
	Pētersīļu zaļumi	6	4	0,15	0,02	0,32	3	14	10	3	4	0,076	0,076	0,002	0,002	0,028	6	2,06	1,0	0,005	
	Iznākums:		1000/20	8,48	15,69	49,26	563	1695	218	103	235	6,15	0,726	0,164	0,23	1,92	54	372,2		0,248	
																				0,25	
			500/10	4,24	7,84	24,63	281	847	109	51	117	3,08	0,36	0,08	0,11	0,96	27	186		0,12	
			250/5	2,12	3,92	12,31	140	423	54	25	58	1,54	0,18	0,04	0,05	0,48	13	93		0,06	

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
		Bruto	Neto																	
16	Makaronu zupa ar dārzeņiem																			
	Makaroni, a.lab.		80	8,32	0,88	55,76	2	98	15	13	69	1,28		0,136	0,03	0,97			264,24	
	Burkāni	50 - 53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2		13,96	
	Sipoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4		16,8	
	Puravi	26	20	0,44	0,06	0,64	1	47	17		9	0,2	0,2	0,02	0,01	0,1	5,2		4,86	
	Ēļļa		10		9,98														89,82	
	Pētersīļu sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5		5,36	
	Pētersīļu zaļumi	6	4	0,15	0,02	0,32	3	14	10	3	4	0,076	0,076	0,002	0,002	0,028	6		2,06	
	Iznākums:		1000	10,14	11,04	64,29	22	343	80	38	134	2,22	0,796	0,21	0,088	1,68	20,7		397,1	
			500	5,07	5,52	32,14	11	171	40	19	67	1,11	0,398	0,1	0,044	0,8	10		198,52	
			250	2,53	2,76	16,07	5	85	20	10	33	0,55	0,199	0,05	0,022	0,42	5		99,24	
17	Kartupeļu zupa ar frikadelēm																			
	Kartupeļi	533 - 667	400	8	0,4	59,2	14	1644	25		200	1,6	0,04	0,44	0,2	4,88	68		272,4	
	Burkāni	50 - 53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,02	0,03	0,4	2		13,96	
	Pētersīļu sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5		5,34	
	Sipoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	6	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4		16,8	
	Sviests 82,5%		10	0,05	8,25	0,09							0,045						74,81	
	Dilles	6	4	0,15	0,02	0,32	3	14	10	3	4	0,076	0,076	0,002	0,002	0,028	6		2,06	
	Iznākums:		1000	9,43	8,77	67,16	33	1842	73	26	256	2,35	0,68	0,49	0,25	5,49	83,5		385,37	
			500	4,71	4,38	33,59	16	921	36	13	128	1,17	0,34	0,25	0,13	2,74	41		192,6	
			250	2,36	2,19	16,79	8	460	18	6	64	0,58	0,17	0,12	0,06	1,37	21		96,3	
	Gaļas frikadeles																			
	Gaļa, liellopa lāpstiņa		1140	230,28	60,42		570	3374	41	296	2371	26,2	0,03	1,02		58			1464,9	
	Sipoli	120	100	1,4		9,1	18	175	31	14	58	0,8		0,05	0,02	0,2	10		42	
	Olas	2 gab.	80	10,16	9,2	0,56	105	112	44		154	2	0,2		0,4				125,68	
	Iznākums:		1000	241,84	69,62	9,66	693	3661	116	310	2583	29	0,23	1,07	0,42	58,2	10		1632,58	
			50	12,09	3,48	0,48	34	183	6	15	129	1,45	0,01	0,053	0,02	2,91	0,5		81,6	
			35	8,46	2,44	0,34	24	128	4	11	90	1,01	0,008	0,037	0,014	2,03			57,16	
			25	6,05	1,74	0,24	17	91	3	8	64	0,72	0,005	0,026	0,01	1,45			40,82	
18	Zivju frikadeles																			
	Mencu fileja		1040	166,4	6,24		1040	3536	260	312	2184	6,76	0,104	0,936	1,66	23,92	10,4		721,76	
	Olas	1 1/4 gab.	50	6,35	5,75	0,35	67	70	27		96	1,25	0,13		0,22				78,55	
	Sipoli	120	100	1,4		9,1	18	175	31	14	58	0,8		0,05	0,02	0,2	10		42	
	Ķiploks	8	6	0,39		0,31	5	15	4	2	6	0,09		0,004	0,004	0,07	0,6		2,8	
	Iznākums:		1000	174,54	11,99	9,76	1130	3796	322	328	2344	8,9	0,234	0,99	1,9	24,19	21		845,11	
			50	8,73	0,6	0,49	56	190	16	16	117	0,44	0,011	0,05	0,09	1,21	1		42,28	
			35	6,11	0,42	0,34	40	133	11	11	82	0,31	0,008	0,03	0,066	0,85	0,7		29,58	
			25	4,36	0,3	0,24	28	95	8	8	58	0,22	0,006	0,02	0,047	0,6	0,5		21,1	

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls	
		Bruto	Neto																		
19	Kabaču biezenzupa																				
	Kabači	358	240	1,44	0,72	11,76	9	571	36	21	29	0,96	0,024	0,672	0,072	1,44	36	59,28			
	Burkāni	50 - 53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96			
	Sīpoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4	16,8			
	Ķiploki	5	4	0,32		0,26	4	13	3	1	5	0,07		0,004	0,004	0,06	0,5	2,32			
	Elļa		10		9,98													89,82			
	Seleriju kāti un zaļumi	6	5			0,1		21	3		4	0,06	0,07	0,001	0,005	0,021	1,9	0,4			
	Rīsi		30	2,1	0,3	21,42	3	30	2	15	45	0,3		0,024	0,012	0,48		96,78			
	Zaļie zirnīši, konservēti		60	2,16	0,24	5,16	133	90	12		37	0,9	0,02	0,06	0,03	0,52	5	31,44			
	Iznākums:		1000	7,1	11,28	45,22	164	875	88	57	165	2,89	0,63	0,81	0,157	3	49	310,8			
			500	3,55	5,64	22,61	82	437	44	28	82	1,44	0,31	0,4	0,078	1,5	25	155,4			
			250	1,77	2,82	11,3	41	219	22	14	41	0,72	0,16	0,2	0,039	0,75	12	77,66			
	Ar pievienotām piedevām:																				
	Saldais krējums (50 g/l zupas)		50	1,25	17,5	1,5	15	45	43	3	29	0,1	0,15	0,01	0,05	0,03		168,5			
	Zupas porcija	:2	500	4,17	14,39	23,36	89	459	65	29	97	1,49	0,38	0,4	0,08	1,5	25	239,63			
	pusporcija	:4	250	2,08	7,19	11,67	45	230	33	14	48	0,74	0,2	0,2	0,05	0,75	12	119,7			
	Piens, 2,5% (litrā zupas)		150	4,2	3,75	7,05	75	219	180	21	135	0,09	0,03	0,06	0,225	0,15	1,95	78,75			
	pusporcija	:4	250	2,82	3,76	13,06	60	273	67	19	74	0,74	0,16	0,21	0,09	0,78	12	97,36			
20	Rīsu zupa ar cāļu gaļu																				
	Rīsi		80	5,6	0,8	57,12	10	80	6	40	120	0,8		0,064	0,032	1,28		258,08			
	Burkāni	50-53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96			
	Pētersīļa sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5	5,36			
	Sīpoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4	16,8			
	Elļa		10		9,98													89,82			
	Dilles	6	4	0,1	0,02	0,16	2	13	9	3	4	0,06	0,01	0,001	0,004	0,024	4	1,22			
	Iznākums:		1000	6,93	10,9	64,85	28	277	52	65	192	1,53	0,53	0,117	0,082	1,884	13,5	385,22			
			500	3,47	5,45	32,43	14	139	27	33	96	0,77	0,27	0,059	0,041	0,942	6,7	192,65			
			250	1,73	2,73	16,21	7	69	13	16	48	0,38	0,13	0,029	0,021	0,471	3,4	96,33			
	Cāļu gaļa	182	130 / 100*	24,31	20,93	0,65	91	307	18	25	208	1,69	0,052	0,117	0,195	7,93		288,21			
	Iznākums:		50	12,15	10,46	0,33	46	154	9	13	104	0,85	0,026	0,059	0,098	3,97		144,06			
			30	7,29	6,28	0,2	27	92	5	8	62	0,51	0,017	0,035	0,059	2,38		86,48			
			25	6,08	5,23	0,17	23	77	5	6	51	0,42	0,013	0,029	0,049	1,98		72,07			

Rec.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
21	Skābētu kāpostu zupa ar cūkas gaļu																					
	Skābēti kāposti	360	250*	3,75	0,75	2		720	120		108	1,5	0,007	0,067	0,125	0,425		50	29,75			
	Burkāni	50-53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	38	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96				
	Pētersīļu sakne	13	10	0,15	0,06	1,05	1	34	6	2	7	0,07		0,008	0,01	0,1	3,5	5,34				
	Sipoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4	16,8				
	Ēļa ***		15		4,99													44,91				
	Miežu putraini		10	1	0,13	6,63	2	21	8	5	34	0,18		0,027	0,008	0,274		31,69				
	Cūkgaļa, lāpstiņa		167 / 100**	29,39	28,06		123	486	13	32	244	3	0,015	1,486	0,367	7,52		370,1				
	Pētersīļu zaļumi	6	4	0,15	0,02	0,32	3	14	10	3	4	0,076	0,076	0,002	0,002	0,028	6	2,06				
	Krējums, skābais, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	2	12	0,06	0,038	0,004	0,022	0,018		49,24				
	Iznākums:		1000/100/20	36,04	39,05	17,06	158	1445	206	64	470	5,43	0,656	1,642	0,57	8,25	65,5	563,85				
			250/25/5	9,01	9,76	4,27	38	361	52	16	118	1,36	0,164	0,41	0,142	2,06	16	140,96				
* - nospiestu kāpostu masa ** - izvērtās gaļas masa																						
22	Piena zupa ar dārzeņiem																					
	Piens, 2,5%		500	14	12,5	23,5	250	730	600	70	450	0,3	0,1	0,2	0,6	0,5	6,5	262,5				
	Burkāni	63-66	50	0,65	0,05	3,6	10	100	25	19	27	0,35	0,65	0,03	0,035	0,5	2,5	17,45				
	Kāļi	64	50	0,6	0,1	3,6	5	113	24		15	0,25	0,05	0,025	0,03	0,42	16	17,7				
	Ziedkāposti	268	160	4	0,48	7,2	16	336	41	27	81	2,24	0,013	0,16	0,16	0,96	112	49,12				
	266- 332	200	200	4	0,2	29,6	7	822	12	46	100	0,8	0,02	0,22	0,1	2,44	34	136,2				
	Zirniši, zaļie, konservēti		50	1,8	0,2	4,3	111	75	10		31	0,75	0,02	0,05	0,025	0,44	4,4	26,2				
	Sviests 82,5%		10	0,05	8,25	0,09							0,045					74,81				
	Cukurs		10			9,98												39,92				
	Pētersīļu zaļumi	3	2	0,07	0,01	0,16	1	7	5	1	2	0,038	0,038	0,001	0,001	0,014	3	1,01				
	Iznākums:		1000	25,17	21,79	82,03	400	2183	717	163	706	4,73	0,936	0,686	0,95	5,274	178,4	624,91				
			250	6,29	5,45	20,51	100	546	179	41	176	1,18	0,234	0,17	0,238	1,32	44,6	156,25				
Sviestmaize ar sieru																						
	Rupjmaize (1/2 šķēle)		35	2,14	0,42	14,32	141	85	10	15	45	1,26		0,06	0,02	0,23		69,62				
	Sviests 82,5%		3	0,01	2,47	0,03							0,01					22,39				
	Siers, Krievijas		10	2,3	2,9		80	10	100	5	50	0,11	0,026	0,004	0,03	0,015		35,3				
	Iznākums:		10/3/35	4,45	5,79	14,35	221	95	110	20	95	1,37	0,036	0,064	0,05	0,245		127,31				

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
		Bruto	Neto																	
23	Piena zupa ar pupiņām un kartupeļiem																			
	Piens, 2,5%		500	14	12,5	23,5	250	730	600	70	450	0,3	0,1	0,2	0,6	0,5	6,5	262,5		
	Pupiņas, baltās	92	90	19,17	1,44	36,09	3	1206	102		383	5,4	0,063	0,45	0,159	1,77	2	234		
	Burkāni	50-53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96		
	Kartupeļi	266-332	200	4	0,2	29,6	7	822	12	46	100	0,8	0,02	0,22	0,1	2,44	34	136,2		
	Sviests 82,5%		10	0,05	8,25	0,09							0,045					74,81		
	Dilles	3	2	0,05		0,08	1	7	4	1	2	0,03	0,006		0,002	0,012	2	0,52		
	Iznākums:		1000	37,79	22,43	92,24	269	2845	738	132	957	6,81	0,754	0,894	0,889	5,122	46,5	721,99		
			250	9,45	5,61	23,06	67	711	184	33	239	1,7	0,188	0,223	0,222	1,28	11,6	180,53		
	Sviestmaize																			
	Saldskābmaize		25	1,5	0,27	13,35	76	40	5	7	27	0,425		0,04	0,01	0,25		61,83		
	Sviests 82,5%		6	0,03	4,95	0,05							0,027					44,87		
	Iznākums:		6/25	1,53	5,22	13,40	76	40	5	7	27	0,425	0,027	0,04	0,01	0,25		106,70		
24	Piena zupa ar ķirbi																			
	Piens, 2,5%		700	19,47	17,5	33,11	350	1022	840	98	630	0,42	0,14	0,28	1,05	0,7	9,1	368,9		
	Ķirbis	343	240	2,64	0,24	11,04	2,6	919	53		106	1,92	2,28	0,12	0,17	1,2	2,88	56,88		
	Manna		20	2,06	0,2	13,54	0,6	26	4	3,6	17	0,2		0,03		0,24		64,2		
	Sviests 82,5%		10	0,05	8,25	0,1	1	2,3	1,8	0,04	2,6	0,01	0,045					74,85		
	Cukurs		10			9,98												39,92		
	Zirniši, zaļie, konservēti		50	1,8	0,2	4,3	111	75	10		31	0,75	0,02	0,05	0,025	0,44	4,4	26,2		
	Sviests 82,5%		10	0,05	8,25	0,09							0,045					74,81		
	Cukurs		10			9,98												39,92		
	Pētersīļu zaļumi	3	2	0,07	0,01	0,16	1	7	5	1	2	0,038	0,038	0,001	0,001	0,014	3	1,01		
	Iznākums:		1000	25,17	21,79	82,03	400	2183	717	163	706	4,73	0,936	0,686	0,95	5,274	178,4	624,91		
			250	6,29	5,45	20,51	100	546	179	41	176	1,18	0,234	0,17	0,238	1,32	44,6	156,25		
25	Piena zupa ar kartupeļiem, putrainiem un zaļajiem zirņiem																			
	Piens, 2,5%		500	14	12,5	23,5	250	730	600	70	450	0,3	0,1	0,2	0,75	0,5	6,5	262,5		
	Kartupeļi	240-300	180	3,6	0,18	26,64	6	740	11	41	90	0,72	0,018	0,198	0,09	2,196	30,6	122,58		
	Miežu putraini		20	2	0,26	13,26	3	41	16	10	69	0,36		0,054	0,016	0,548		63,38		
	Zirniši, zaļie, konservēti		100	3,6	0,4	8,6	222	150	20		62	1,5	0,04	0,1	0,05	0,88	8,8	52,4		
	Iznākums:		1000	23,2	13,34	72	481	1661	647	121	671	2,88	0,158	0,55	0,91	4,124	45,9	500,86		
			500	11,6	6,67	36	240	831	324	61	336	1,44	0,079	0,276	0,45	2,062	22,95	250,43		
			250	5,8	3,34	18	120	415	162	30	168	0,72	0,04	0,138	0,23	1,031	11,48	125,26		

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamini, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
26	Sautēti burkāni ar rīsiem																			
	Burkāni	625-666	500	6,5	0,5	36	105	1000	255	190	275	3,5	6,5	0,3	0,35	5	25	174,5		
	Pētersīļu sakne	52	40	0,6	0,24	4,2	3	137	23	9	29	0,28	0,001	0,03	0,04	0,4	14	21,36		
	Sviests 82,5%		40	0,2	33	0,35							0,18					299,2		
	Rīsi		160	11,2	1,6	114,24	19	160	13	80	240	1,6		0,128	0,064	2,56		516,16		
	Cukurs		20			19,96												79,84		
	Iznākums:		1000	18,5	35,34	174,75	127	1297	291	279	548	5,38	6,68	0,458	0,454	7,96	39	1091,06		
			150	2,77	5,3	26,21	19	195	44	42	82	0,81	1,002	0,069	0,068	1,19	58	163,62		
			100	1,85	3,53	17,48	13	130	29	28	55	0,54	0,67	0,046	0,045	0,796	39	109,01		
			50	0,93	1,77	8,74	6	65	15	14	27	0,27	0,33	0,023	0,023	0,398	1,95	54,61		
27	Sautēti kāposti																			
	Kāposti, svaigie	1256	1005	18,09	1,01	57,29	131	1859	482	161	312	6,03	0,1	0,3	0,4	7,44	452	310,61		
	Burkāni	50-53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	38	0,28	0,52	0,024	0,028	0,4	2	13,96		
	Sipoli	48	40	0,56		3,64	7	70	12	5	23	0,32		0,02	0,008	0,08	4	16,8		
	Elja		30		29,94													269,46		
	Āboli, svaigie	215	150	0,6	1,2	14,7	39	417	24	14	17	3,3	0,015	0,03	0,03	0,45	24,7	72		
	Milti, kviešu		12	1,24	0,13	8,27		15	2	2	10	0,144		0,02	0,005	0,144		39,21		
	Cukurs		10			9,98												39,92		
	Iznākums:		1000	21,01	32,32	96,76	185	2441	540	197	400	10,07	0,635	0,394	0,471	8,514	482,7	761,96		
			100	2,1	3,23	9,68	19	244	54	20	40	1	0,064	0,04	0,047	0,85	48	76,19		
			50	1,05	1,62	4,84	9	122	27	10	20	0,5	0,032	0,02	0,024	0,43	24	38,14		
28	Ziedkāposti, vārīti																			
	Ziedkāposti	1110	1000	27,75	3,33	25,53	178	2641	222		599	6,66	0,111	1,22	0,111	6,66	810	243,09		1,845
	Sviests 82,5%		30	0,15	24,75	0,26							0,135					224,39		0,0873
	Iznākums:		1000/30	27,90	28,08	25,79	178	2641	222		599	6,66	0,246	1,22	0,111	6,66	810	467,48		1,9323
																				1,93
			100/3	2,79	2,81	2,58	18	264	22		60	0,67	0,025	0,122	0,011	0,67	81	46,77		0,19
			50/1,5	1,4	1,4	1,29	9	132	11		30	0,34	0,012	0,061	0,005	0,34	40	23,36		0,10
29	Burkāni ar zirnīšiem piena mērcē																			
	Burkāni	653-696	522	6,79	0,52	37,58	110	1044	266	198	287	8,87	6,79	0,31	0,37	5,22	26	182,16		
	Zirnīši, zaļie, konservēti		220	7,92	0,88	18,92	488	330	44		136	3,3	0,088	0,22	0,11	1,94	19	115,28		
	Sviests		10	0,05	8,25	0,09							0,045					74,81		
	Piena mērce																			
	Piens, 2,5%		305	8,54	7,7	14,34	153	445	366	43	275	0,183	0,06	0,122	0,46	0,31	3,97	160,82		
	Milti, kviešu		15	1,55	0,17	10,34		18	3	2	13	0,18		0,025	0,006	0,18		49,09		
	Sviests		15	0,08	12,38	0,13							0,067					112,26		
	Cukurs		10			9,98												39,92		
	Iznākums:		1000	24,93	29,9	91,38	751	1837	679	243	711	12,53	7,05	0,677	0,946	7,65	48,97	734,34		
			100	2,49	2,99	9,14	75	184	68	24	71	1,25	0,71	0,068	0,095	0,77	4,9	73,43		
			50	1,25	1,5	4,57	38	92	34	12	36	0,63	0,35	0,034	0,047	0,38	2,45	36,78		

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
		Bruto	Neto																	
30	Pupiņu un kartupeļu biezenis																			
	Pupiņas, baltās	227	225 / 470*	47,93	3,6	90,23	8	3015	254		959	13,5	0,158	1,125	0,398	4,43	5,6	585,04		
	Kartupeļi	508-636	381 / 370*	7,62	0,38	56,39	13	1566	24	88	191	1,524	0,038	0,419	0,191	4,65	64,77	259,46		
	Piens, 2,5%		135	3,78	3,38	6,35	68	197	162	19	122	0,08	0,027	0,054	0,202	0,135	1,76	70,94		
	Sviests, 82,5%		35	0,18	28,88	0,31							0,158					261,88		
	Iznākums:	1000		59,51	36,24	153,28	89	4778	440	107	1272	15,1	0,381	1,598	0,791	9,22	72	1177,32		
		200		11,9	7,25	30,66	18	956	88	21	254	3,021	0,076	0,32	0,158	1,84	14	235,49		
		150		8,93	5,44	22,99	13	716	66	16	191	2,27	0,057	0,24	0,19	1,38	11	176,64		
31	Zirņu un kartupeļu biezenis I																			
	Zirņi, šķeltie	226	224 / 470*	51,52	3,58	113,79	60	1637	199	197	506	15,68		2,02	0,4	5,31		693,46		
	Kartupeļi	508-636	381 / 370*	7,62	0,38	56,39	13	1566	24	88	191	1,524	0,038	0,419	0,191	4,65	64,77	259,46		
	Piens, 2,5%		135	3,78	3,38	6,35	68	197	162	19	122	0,08	0,027	0,054	0,202	0,135	1,76	70,94		
	Sviests 82,5%		35	0,18	28,88	0,31							0,158					261,88		
	Iznākums:	1000		63,1	36,22	176,84	141	3400	385	304	819	17,28	0,223	2,49	0,793	10,1	66,5	1285,74		
		200		12,62	7,24	35,37	28	680	77	61	164	3,46	0,045	0,499	0,159	2,02	13,3	257,12		
		150		9,47	5,43	26,53	21	510	58	46	123	2,59	0,033	0,374	0,119	1,51	9,98	192,87		
	* - izvērtēti, sasmalcināti																			
	Zirņu un kartupeļu biezenis II																			
	Zirņi, šķeltie	165	162 / 340*	37,26	2,59	82,3	44	1184	144	143	366	11,34		1,458	0,292	3,84		501,55		
	Kartupeļi	687-858	515 / 500*	10,3	0,52	76,22	18	2116	32	118	258	2,06	0,051	0,567	0,258	6,28	87,55	350,76		
	Piens, 2,5%		135	3,78	3,38	6,35	68	197	162	19	122	0,08	0,027	0,054	0,202	0,135	1,76	70,94		
	Sviests 82,5%		35	0,18	28,88	0,31							0,158					261,88		
	Iznākums:	1000		51,52	35,37	165,18	130	3497	338	280	746	13,48	0,236	2,079	0,752	10,26	89,31	1185,13		
		200		10,3	7,07	33,04	26	699	68	56	149	2,7	0,047	0,42	0,15	2,05	17,86	236,99		
		150		7,73	5,31	24,78	20	525	51	42	112	2,02	0,035	0,312	0,113	1,54	13,4	177,83		
		130		6,69	4,6	21,47	17	455	44	36	97	1,75	0,031	0,27	0,098	1,33	11,61	154,04		
	* - izvērtēti, sasmalcināti																			
32	Kartupeļu plāceniši ar biezpienu un āboliem																			
	Kartupeļi	227-283	170	3,4	0,17	25,16	6	699	11	39	85	0,68	0,017	0,187	0,085	2	28,9	115,77		
	Milti, kviešu, a.lab.		6+5	1,13	0,12	7,58		13	2	2	9	0,13		0,019	0,004	0,13		35,92		
	Olas	1/2 gab	10+10	2,54	2,3	0,14	26	28	11	39	39		0,1		0,09			31,42		
	Biezpiens 9%	51	50	8,35	4,5	1	21	56	82	12	110	0,2	0,03	0,2	0,19	0,2	0,25	77,9		
	Cukurs		5+5			10,98												43,92		
	Elļa (ieziņšanai)		2		2													18		
	Krējums, skābais, 25%		15	0,39	3,75	0,41	5	15	13	1	9	0,045	0,029	0,003	0,016	0,013		36,95		
	Āboli	43	30	0,12	0,24	2,94	8	83	5	3	3	0,66	0,003	0,006	0,006	0,09	4,9	14,4		
	Iznākums:	250		15,93	13,08	48,21	66	894	124	57	255	1,715	0,179	0,415	0,391	2,433	34	374,28		
		:2		7,97	6,54	24,11	33	447	62	29	128	0,858	0,09	0,21	0,196	1,217	17	187,18		
		:2,5		6,37	5,23	19,28	26	358	50	23	102	0,69	0,07	0,166	0,156	0,973	13,6	149,67		

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Sum- ma
	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
33	Burkānu un biežpiena sacepums																			
	Burkāni	800-750	600/550	7,8	0,6	43,2	126	1200	306	228	330	4,2	7,8	0,36	0,42	6	30	209,4		
	Sviests, 82,5%		30	0,15	24,75	0,26							0,13					224,39		
	Piens 2,5%		150	4,2	3,75	7,05	75	219	180	21	135	0,09	0,03	0,06	0,225	0,15	1,95	78,75		
	Manna		50	5,15	0,5	33,85	1	65	10	9	42	0,5	0,07	0,02	0,6			160,5		
	Olas	2,5 gab.	100	12,7	11,5	0,7	134	140	55		192	2,5	0,26		0,45			157,1		
	Biezpiens, 9%	380	375	62,62	33,75	7,5	153	420	615	86	825	1,5	0,225	0,15	1,01	1,5	1,8	584,23		
	Cukurs		50			49,9												199,6		
	Elļa		10		9,98													89,82		
	Rīvaize		25	2,8	0,35	18,1	131	47	9	12	31	0,57		0,05	0,03	0,57		86,75		
	Krējums, skābais, 25%		125	3,25	31,25	3,37	43	125	105	10	75	0,37	0,23	0,02	0,13	0,11		307,73		
	Iznākums:		1000/100	98,67	116,43	163,93	663	2216	1280	366	1630	9,73	8,67	0,71	2,28	8,93	33	2098,27		
			200/20	19,73	23,28	32,78	132	443	256	73	326	1,94	1,73	0,14	0,45	1,78	6,75	419,56		
			150/15	14,8	17,46	24,59	99	332	192	55	244	1,46	1,3	0,1	0,34	1,34	5	314,7		
			100/10	9,87	11,64	16,39	66	221	128	36	163	0,97	0,86	0,07	0,22	0,89	3	209,8		
34	Biezpiena sacepums ar āboliem																			
	Biezpiens, 9%		569	94,02	50,67	11,26	231	630	923	129	1238	2,25	0,33	0,22	1,52	2,25		877,15		
	Manna		63	6,49	0,63	42,65	1	82	12	11	53	0,63		0,088	0,02	0,75		202,23		
	Cukurs		94 + 30			123,75												495		
	Olas	3 gab.	120	15,24	13,8	0,84	157	168	66		231	3	0,312		0,54			188,52		
	Elļa		10		9,98													89,82		
	Manna (iekaisīšanai)		30	3,09	0,3	20,31	1	39	6	5	26	0,3		0,04	0,012	0,36		96,3		
	Āboli	350	250	1	2	24,5	65	695	40	22	27	5,5	0,025	0,05	0,05	0,75	41	120		
	Krējums, skābais, 25%		100	2,6	25	2,7	35	100	84	8	60	0,3	0,19	0,02	0,11	0,09		246,2		
	Iznākums:		1000	122,44	102,38	226,01	490	1714	1131	175	1635	11,98	0,875	0,418	2,25	4,2	41	2315,2		
			100	12,24	10,24	22,6	49	171	113	17	163	1,19	0,085	0,042	0,22	0,42	4	231,5		
			75	9,18	7,68	16,95	36	128	85	13	122	0,9	0,06	0,03	0,17	0,31	3	173,6		
35	Silķe ar biežpienu, krējumu, lociņiem un kartupeļiem																			
	Silķu fileja		50	8,85	9,75		50	155	30	15	140	0,5	0,015	0,015	0,015	1,95		123,15		
	Biezpiens 9%		50	8,35	4,5	1	20	56	82	11	110	0,2	0,03	0,02	0,13	0,2		77,9		
	Krējums, skābais, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	1	12	0,06	0,04	0,004	0,022	0,018		49,24		
	Loki	7	5	0,06		0,17												0,92		
	Iznākums:		50/50/20/5	17,78	19,25	1,71	77	231	129	27	262	0,76	0,085	0,039	0,167	2,168		251,21		
			75/75/30/7	26,67	28,87	2,56	115	346	193	40	393	1,14	0,127	0,058	0,25	3,25		376,75		
	Kartupeļi		206 - 258	3,09	0,15	22,89	5	636	10	36	77	0,62	0,015	0,17	0,08	1,89	26	105,27		
	Iznākums ar kartupeļiem		50/50/20/5/150	20,87	19,4	24,6	82	867	139	63	339	1,38	0,1	0,21	0,25	4,06	26	356,5		
			75/75/30/7/150	29,76	29,02	25,45	120	982	203	76	470	1,76	0,21	0,228	0,33	5,14	26	482		

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
		Bruto	Neto																	
36	Mencu fileja ar krējumu, sacepta																			
	Mencu fileja	126	122	19,52	0,73		122	415	30	36	256	0,79	0,012	0,11	0,195	2,8	1,22		84,65	
	Elļa		2		1,99														17,91	
	Krējums, skābais, 25%		20	0,52	5	0,54	7	20	17	2	12	0,06	0,038	0,004	0,022	0,018	0,06		49,24	
	Dilles	8	4	0,1	0,02	0,16	2	13	9	3	4	0,06	0,01	0,001	0,004	0,024	4		1,22	
	Iznākums:		100/20	20,14	7,74	0,70	131	448	56	41	272	0,91	0,06	0,115	0,221	2,84	5,28		153	
			75/15	15,1	5,8	0,52	98	336	42	31	204	0,68	0,04	0,08	0,16	2,13	3,96		114,68	
37	Dabiskā maltā zivju šņicele																			
	Mencu fileja (bez ādas)	90	85	13,6	0,51		85	289	21	25	178	0,55	0,008	0,076	0,136	1,95			58,99	
	Sipoli	20	17	0,24		1,55	3	29	5	2	10	0,136		0,008	0,003	0,03	1,7		7,16	
	Pētersīļu zaļumi	4	3	0,11	0,01	0,24	2	10	7	2	3	0,057	0,057	0,001	0,001	0,02	4,5		1,49	
	Olas	1/8 gab.	5	0,64	0,57	0,03	6	7	3		10	0,125	0,013		0,02				7,81	
	Piens, 2,5%		3	0,08	0,07	0,14	1	4	4		3	0,002			0,004	0,003			1,51	
	Rivmalze		12	1,34	0,17	8,69	63	23	4	6	15	0,276		0,027	0,014	0,276			41,65	
	Elļa (cepšanai)		10		9,98														89,82	
	Iznākums:		100	16,01	11,31	10,65	160	362	44	35	219	2,146	0,078	0,112	0,178	2,28	6,2		208,43	
			75	12	8,48	7,99	120	271	33	26	164	1,61	0,059	0,084	0,133	1,71	4,6		156,28	
38	Zivju lodītes ar mērci																			
	Mencu fileja	79	75	12	0,45		75	255	19	22	157	0,49	0,007	0,067	0,12	1,72			52,05	
	Baltmaize		10	0,8	0,09	4,89	38	14	2	3	9	0,2		0,016	0,006	0,16			23,57	
	Piens		15	0,42	0,37	0,71	7	22	18	2	13	0,009	0,003	0,006	0,022	0,015			7,85	
	Olas	1/8 gab.	5	0,64	0,57	0,03	6	7	3		10	0,125	0,013		0,02				7,81	
	Sipoli	15	13	0,18		1,18	2	23	4	2	7	0,1		0,006	0,002	0,026			5,44	
	Mērce		50	0,57	4,03	2,23	4	21	13	3	10	0,09	0,06	0,007	0,015	0,06	1,6		47,5	
	Iznākums:		100/50	14,61	5,51	9,04	132	342	59	32	206	1,01	0,083	0,102	0,185	1,981	1,6		144,2	
39	Cāļu aknas piena mērcē																			
	Cāļu aknas	95	92/75*	20,33	4,32	1,1	62	200	16		221	6,8	3,3	0,29	2,29	10,67	25		124,6	
	Elļa		5		4,99														44,91	
	Sipoli	24	20	0,28		1,82	3	35	6	2	12	0,16		0,01	0,004	0,04	2		8,4	
	Milti		3	0,31	0,03	2,06		3			2	0,03		0,005	0,001	0,03			9,75	
	Piens		50	1,4	1,25	2,35	25	73	60	7	45	0,03	0,01	0,02	0,07	0,05	0,65		26,25	
	Krējums, saldaiss, 35%		10	0,25	3,5	0,3	3	9	8	1	6	0,02	0,03	0,002	0,011	0,007			33,7	
	Zaļumi, pētersīļu	0,75	0,5	0,02		0,04		2	1										0,24	
	Iznākums:		75/60	22,59	14,09	7,67	93	322	91	10	286	7,04	3,34	0,327	2,37	10,79	27		247,85	
			100/80	30,12	18,78	10,23	124	429	121	13	381	9,38	4,45	0,43	3,17	14,39	40		330,42	
			50/40	15,06	9,39	5,11	62	214	60	6	191	4,69	2,22	0,21	1,58	7,2	20		165,19	

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa	
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls	
		Bruto	Neto																		
40	Tela aknas krējuma - tomātu mērcē																				
49	Tela (jaunlopa) aknas	95	92/75*	17,66	3,77	3,77	80	290	8		281	7,27	3,3	0,25	2,4	13,8	32	119,65			
	Milti		4	0,41	0,04	2,75		5			3	0,04		0,006	0,001	0,048		13,0			
	Elļa		5		4,99													44,91			
	Krējuma - tomātu mērce		60	0,77	5,03	2,65	23	53	15	2	12	0,11	0,04	0,01	0,02	0,09		58,95			
	Iznākums:		75/60	18,84	13,83	9,17	103	348	23	2	296	7,42	3,34	0,266	2,42	13,93	32	236,51			
41	Gaļas lodītes mērcē, saceptas		100/80	25,12	18,44	12,22	137	464	30	3	395	9,89	4,45	0,35	3,23	18,58	42,6	315,32			
			50/40	12,56	9,22	6,11	68	232	15	1	197	4,94	2,22	0,177	1,61	9,29	21,3	157,66			
			76	15,35	4,03		39	225	3	20	158	1,75	0,002	0,068	0,144	3,87		97,67			
			16	1,28	0,14	7,82	60	21	3	5	14	0,32		0,025	0,009	0,26		37,66			
			24	0,67	0,6	1,13	12	35	29	3	21	0,01	0,004	0,004	0,036	0,024		12,6			
42	Kotletes ar biezpienu		29	24/12*	0,33		2,18	4	42	7	3	14	0,19		0,012	0,004	0,048	2,4	10,04		
				4		3,99												35,92			
				8	0,8	0,1	5,4		14	2	3	9	0,17		0,02	0,006	0,176		25,7		
				7		6,93												62,37			
				75	0,97	6,29	3,32	28	67	18	2	15	0,13	0,05	0,013	0,02	0,117		73,77		
43	Mājas kotletes		115/75	19,4	22,08	19,85	143	404	65	36	230	2,57	0,056	0,147	0,219	4,49	2,4	355,7			
			92/60	15,52	17,66	15,88	114	323	52	29	184	2,05	0,044	0,117	0,175	3,59	1,9	284,54			
			77	14,63	9,39		45	190	8		69	1,15		0,246	0,146	2,5		143,03	2,51	0,19327	
			23	3,84	2,07	0,46	9	25	37	5	50	0,09	0,013	0,009	0,06	0,09		35,83	2,21	0,05083	
			5	0,4	0,04	2,44	19	7	1	2	4	0,1		0,008	0,003	0,08		11,72	0,74	0,0037	
44	Biezpiens, 9%		8	0,22	0,2	0,37	4	11	9	1	7	0,004	0,001	0,002	0,012	0,008		4,16	0,50	0,004	
			12	10/5*	0,14		0,91	2	17	3	1	6	0,08		0,005	0,002	0,02	1	4,2	0,49	0,00588
			10	1,12	0,14	7,24	52	19	4	5	12	0,23		0,023	0,012	0,23		34,7	1,00	0,01	
			2+5		6,98													62,82	0,93	0,00651	
			100	20,35	18,82	11,42	131	269	62	14	148	1,65	0,014	0,29	0,244	2,93		296,46		0,27419	
45	Liellopa gaļa, lāpstīna, p/f		75	15,26	14,11	8,56	98	201	46	10	111	1,24	0,01	0,22	0,18	2,19		222,27		0,27	
																				0,20	
46	Liellopa gaļa, lāpstīna, p/f		55	11,11	2,92		28	163	2	14	113	1,27	0,002	0,05	0,105	2,81		70,72			
			25	3,68	7,35		10	50	2	5	37	0,3		0,2	0,04	0,4		80,87			
			15	1,2	0,14	7,34	57	20	3	5	13	0,3		0,024	0,009	0,25		35,42			
			8	1,02	0,92	0,06	11	11	4		15	0,2	0,02		0,036			12,6			
			20	0,56	0,5	0,94	10	29	24	3	18	0,012	0,004	0,008	0,03	0,02	0,26	10,5			
47	Sipoli		21	0,22		1,46	3	28	5	2	9	0,13		0,008	0,003	0,032	1,6	6,72			
																		53,91			
			110	17,79	17,82	9,8	119	301	40	29	205	2,21	0,026	0,29	0,223	3,8	1,8	270,74			
			80	12,94	12,96	7,13	87	219	29	21	149	1,61	0,02	0,2	0,16	2,76	1,3	196,92			

** - ierēkināta nobiruma dala

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Enerģija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
47	Vistas fileja krējuma mērcē																			
	Vistas fileja	105	104/75*	24,54	1,97	0,42	62	304	8	27	178	1,46		0,073	0,073	11,34		117,57		
	Elļa		5		4,99													44,91		
	Milti, kviešu		3,75	0,69	0,04	2,58		4			3	0,04						12,24		
	Krējums, saldaiss, 35%		27	0,67	9,45	0,81	8	24	23	2	16	0,05	0,078	0,005	0,03	0,019		90,97		
	Dilles	3	2	0,07	0,01	0,16	1	7	5	1	2	0,038	0,038	0,001	0,001	0,014	3	1,01		
	Iznākums:		75/75	25,67	16,46	3,97	71	339	36	30	199	1,59	0,116	0,079	0,1	11,37	3	266,7		
			50/50	17,11	10,97	2,65	47	226	24	20	133	1,06	0,077	0,05	0,07	7,58	2	177,8		
48	Sautēta gaļa mērcē																			
	Gaļa, liellopa, lāpstiņa, p/f		83	16,77	4,4		42	246	3	22	173	1,91	0,002	0,075	0,158	4,23		106,68		
	Burkāni	5	4	0,05		0,29		4	2	1	2	0,03	0,052	0,002	0,003	0,04	0,2	1,36		
	Sīpoli	5	4	0,06		0,36		5	1	2		0,02		0,001	0,001	0,008	0,28	1,68		
	Elļa		5		4,99													44,91		
	Tomātu biezenis		12	0,27	0,06	0,67	71	139	7	4		0,12	0,025	0,011	0,007	0,177	1,08	4,3		
	Milti, kviešu		4	0,42	0,05	2,7		7	1	4		0,08		0,01	0,003	0,088		12,93		
	Krējums, skābais, 25%		15	0,39	3,75	0,41	5	15	13	1	9	0,045	0,029	0,003	0,016	0,014		36,95		
	Iznākums:		50/75	17,96	13,25	4,43	118	416	27	34	184	2,21	0,108	0,102	0,188	4,56	1,56	208,81		
49	Krējuma - tomātu mērcē																			
	Krējums, skābais, 25%		250	6,5	62,5	6,75	87	250	210	20	150	0,75	0,47	0,05	0,27	0,225		615,5	1,39	0,3475
	Milti, kviešu, a.lab.		50	5,15	0,55	34,45	1	61	9	8	43	0,6		0,08	0,02	0,6		163,35	0,33	0,0165
	Sviests, 82,5%		25	0,12	20,62	0,22							0,11					186,94	2,91	0,0727
	Tomātu biezenis		50	1,15	0,25	2,8	295	580	30		17	0,5	0,1	0,05	0,029	0,74	4,5	18,05	1,00	0,05
	Iznākums:		1000	12,92	83,92	44,22	383	891	249	28	210	1,85	0,68	0,18	0,32	1,56	4,5	983,84		0,4867
																				0,49
			50	0,65	4,2	2,21	19	44	12	1	10	0,09	0,03	0,01	0,016	0,078	0,225	49,24		0,02
			60	0,77	5,03	2,65	23	53	15	2	12	0,11	0,04	0,01	0,02	0,09		58,95		0,03
			75	0,97	6,29	3,32	28	67	18	2	15	0,13	0,05	0,013	0,02	0,117		73,77		0,04
50	Krējuma mērcē ar dillēm																			
	Krējums, saldaiss, 35%		200	5	70	6	62	180	172	14	116	0,4	0,58	0,04	0,22	0,14		674		
	Milti, kviešu, a.lab.		50	5,15	0,55	34,45	1	61	9	8	43	0,6		0,08	0,02	0,6		163,35		
	Elļa		10		9,98													89,82		
	Burkāni		50 - 53	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,02	0,03	0,4	2	13,96		
	Dilles	42	30	0,75	0,15	1,23	13	100	67	21	28	0,48	0,09	0,009	0,03	0,18	30	9,27		
	Iznākums:		1000	11,42	80,72	44,56	84	421	268	58	209	1,76	1,19	0,15	0,3	1,32	32	950,4		
			50	0,57	4,03	2,23	4	21	13	3	10	0,09	0,06	0,007	0,015	0,06	1,6	47,5		

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamini, mg					Enerģija	Cena	Summa	
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	oglh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls		
		Bruto	Neto																			
51	Krējuma mērce ar garšsāknēm																					
	Krējums, skābais, 25%		250	6,5	62,5	6,75	87	250	210	20	150	0,75	0,47	0,05	0,27	0,225			615,5	1,39	0,3479	
	Milti, kviešu, a.lab.		40	4,12	0,44	27,56	1	49	7	6	60	0,48		0,068	0,016	0,48			130,68	0,33	0,0132	
	Sipoli	60	50	0,7		4,55	9	87	15	7	29	0,4		0,025	0,01	0,1	5		21	0,49	0,029	
	Burkāni	50 - 53	40	0,52	0,04	2,88	8	80	20	15	22	0,28	0,52	0,02	0,03	0,4	2		13,96	0,38	0,019	
	Pētersīļu sakne	39	30	0,45	0,18	3,15	2	102	17	6	22	0,21		0,024	0,03	0,3	10		16,02	0,80	0,0312	
	Seleriju sakne	43	30	0,39	0,09	1,83	23	118	19		8	0,15		0,009	0,018	0,255	2,4		9,69	1,00	0,043	
	Elja		30		29,94														269,46	0,93	0,0278	
	Iznākums:		1000	12,68	93,19	46,72	130	686	288	54	291	2,27	0,99	0,196	0,374	1,76	19,4		1076,3		0,5111	
																					0,50	
			50	0,63	4,66	2,34	6	34	14	3	14	0,11	0,05	0,01	0,019	0,09	0,97		53,82		0,03	
52	Burkānu mērce I																					
	Burkāni	500-533	400 / 396*		5,2	0,4	28,8	84	800	204	152	220	2,8	5,2	0,24	0,28	4	20		139,6	0,38	0,20254
	Sviests, 82,5%		100	0,5	82,5	0,88								0,45					748,02	2,91	0,291	
	Cukurs		20			19,96													79,84	0,72	0,0144	
	Krējums, saldaiss, 35%		300	7,5	105	9	93	270	258	21	174	0,6	0,87	0,06	0,33	0,21			1011	2,18	0,654	
	Iznākums:		1000	13,2	187,9	58,64	177	1070	462	173	394	3,4	6,52	0,3	0,61	4,21	20		1978,46		1,16194	
																					1,16	
		:20	50	0,66	9,4	2,93	9	54	23	9	20	0,17	0,33	0,015	0,031	0,21	1		98,96		0,06	
		:33,333	30	0,4	5,64	1,76	5	32	14	5	12	0,1	0,2	0,009	0,018	0,13	0,6		59,4		0,03	
	Burkānu mērce II																					
	Burkāni	500-533	400 / 396*		5,2	0,4	28,8	84	800	204	152	220	2,8	5,2	0,24	0,28	4	20		139,6	0,38	0,20254
	Sviests, 82,5%		100	0,5	82,5	0,88								0,45					748,02	2,91	0,291	
	Cukurs		30			29,94													119,76	0,72	0,0216	
	Krējums, saldaiss, 35%		100	2,5	35	3	31	90	86	7	58	0,2	0,29	0,02	0,11	0,07			337	2,18	0,218	
	Āboli, saldskābi	357	250 / 200*	1	2	24,5	65	695	40	23	28	5,5	0,025	0,05	0,05	0,75	41		120	0,76	0,27132	
	Iznākums:		1000	9,2	119,9	87,12	180	1585	330	182	306	8,5	5,97	0,31	0,44	4,82	61		1464,38		1,00446	
																					1,00	
		:20	50	0,46	6	4,36	9	79	17	9	15	0,425	0,298	0,016	0,022	0,24	3		73,28		0,05	
		:33,333	30	0,28	3,6	2,61	5	48	10	5	9	0,255	0,18	0,009	0,013	0,144	1,8		43,96		0,03	
	* - izvārītu burkānu/ābolu masa																					
53	Ābolu un bumbieru komposts																					
	Āboli (nemizojot)	114	100	0,4	0,8	9,8	26	278	16	9	11	2,2	0,01	0,02	0,02	0,3	16,5		48	0,76	0,0866	
	Bumbieri	137	100	0,4	0,3	9,5	14	155	19	12	16	2,3	0,003	0,02	0,03	0,1	5		42,3	1,00	0,137	
	Cukurs		100			99,8													399,2	0,72	0,072	
	Citrons (sulai)	12	5	0,04	0,005	0,15		8	2		1	0,03		0,002	0,001	0,005	2		0,81	0,80	0,0097	
	Kanēlis		0,05																			
	Iznākums:		1000	0,84	1,1	119,25	40	441	37	21	28	4,53	0,013	0,042	0,051	0,4	23,5		490,3		0,305	
																					0,31	
			200	0,17	0,22	23,85	8	88	7	4	6	0,9	0,002	0,008	0,01	0,08	4		98,06		0,06	
			150	0,13	0,17	17,89	6	66	6	3	4	0,68	0,002	0,006	0,007	0,06	3,5		73,6		0,05	

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
54	Plūmju komponents																				
	Plūmes, svaigas	300	270	2,16		25,92		48	578	54	24	54	1,35	0,81	0,162	0,108	1,62	27	112,32	1,00	0,3
	Cukurs		120			119,76													479,04	0,72	0,0864
	Iznākums:		1000	2,16		145,68		48	578	54	24	54	1,35	0,81	0,162	0,108	1,62	27	591,36		0,3864
																					0,39
			200	0,43		29,14		10	115	11	5	11	0,27	0,162	0,03	0,021	0,32	5	118,28		0,08
			150	0,32		21,85		7	86	8	4	8	0,2	0,12	0,02	0,016	0,24	4	88,68		0,06
55	Kaltētu augļu komponents																				
	Āboli, kaltēti		40	0,88		19,2		5	232	44	12	31	2,4	0,008	0,008	0,016	0,36	0,8	80,32		
	Plūmes, kaltētas		20	0,46	0,12	9,48		1	165	8		14	0,46	0,004	0,03	0,024	0,346	0,8	40,84		
	Aprikozes, kaltētas		40	2	0,2	19,16		4	560	33		45	1,76	2,3		0,044	1,28		86,44		
	Cukurs		100			99,8													399,2		
	Iznākums:		1000	3,34	0,32	147,64		10	957	85	12	90	4,62	2,31	0,038	0,084	1,98	1,6	606,8		
			200	0,67	0,06	29,53		2	191	17	2	18	0,92	0,46	0,007	0,017	0,39	0,3	121,34		
			150	0,5	0,05	22,15		1	143	13	2	13	0,69	0,35	0,006	0,012	0,29	0,2	91,05		
56.I	Ābolu ķīselis (šķidrāis)																				
	Āboli, svaigi	267-335	235	0,94	1,88	23,03		61	653	37	21	25	5,17	0,023	0,047	0,047	0,7	38,7	112,8		
	Cukurs		100			99,8													399,2		
	Kartupeļu ciete		30	0,18	0,03	24,93		2	4	10		2	0,54		0,003	0,003	0,042		100,71		
	Iznākums:		1000	1,12	1,91	147,76		63	657	47	21	27	5,71	0,023	0,05	0,05	0,74	38,7	612,71		
			200	0,22	0,38	29,55		12	131	9	4	5	1,14	0,004	0,01	0,01	0,15	7	122,5		
			150	0,17	0,28	22,16		9	98	7	3	4	0,85	0,003	0,007	0,007	0,111	5,8	91,84		
56.II, 70	Ābolu ķīselis ar putukrējumu																				
	Āboli, svaigi	300	235	0,94	1,88	23,03		61	653	37	21	25	5,17	0,023	0,047	0,047	0,7	38,7	112,8		
	Cukurs		100			99,8													399,2		
	Kartupeļu ciete		40	0,24	0,04	33,24		3	6	14		3	0,72		0,004	0,004	0,056		134,28		
	Iznākums:		1000	1,18	1,92	156,07		64	659	51	21	28	5,89	0,023	0,051	0,051	0,756	38,7	646,28		
			200	0,24	0,38	31,21		13	132	10	4	6	1,18	0,004	0,01	0,01	0,15	7,7	129,22		
			150	0,18	0,29	23,41		10	99	8	3	4	0,88	0,003	0,008	0,008	0,11	5,8	96,97		
			100	0,12	0,19	15,61		6	66	5	2	3	0,59	0,002	0,005	0,005	0,08	3,8	64,63		
57	Ābolu ķīselis ar pienu																				
	Āboli, svaigi	267-335	235	0,94	1,88	23,03		61	653	37	21	25	5,17	0,023	0,047	0,047	0,7	38,7	112,8	0,76	0,228
	Cukurs		120			119,76													479,04	0,72	0,0864
	Kartupeļu ciete		80	0,48	0,08	66,48		6	12	28		5	1,44		0,008	0,008	0,112		268,56	1,00	0,08
	Iznākums:		1000	1,42	1,96	209,27		67	665	65	21	31	6,61	0,023	0,055	0,055	0,812	38,7	860,4		0,3944
	Piens, 2,5%		1000	28	25	47		500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,4	1,5	1	13	525	0,50	0,50
	Ķīselis ar pienu:		100/100	2,94	2,7	25,63		117	212	126	16	93	0,72	0,022	0,045	0,155	0,18	5	138,58		0,09

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Enerģija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
58,71	Piena ķīselis ar dzērveņu mērci																			
	Piens 2,5%	842	800	22,4	20	37,6	400	1168	960	112	720	0,48	0,16	0,32	1,2	0,8	10	420		
	Cukurs		80			79,84												319,36		
	Kartupeļu ciete		50	0,3	0,05	41,55	4	8	17		3	0,9		0,005	0,005	0,07		167,85		
	Milti, kviešu, a.lab.		37	3,81	0,41	25,49	1	45	6	6	32	0,44		0,06	0,014	0,44		120,89		
	Lazdu rieksti	59	53	6,36	32,65	5,56	1	337	120	176	176	1,9	0,004	0,21	0,11	0,71		341,53		
	Iznākums:		1000	32,87	53,11	190,04	406	1558	1103	118	931	3,72	0,164	0,59	1,33	2,02	10	1369,63		
			100	3,28	5,31	19	41	156	110	12	93	0,37	0,016	0,06	0,13	0,2	1	136,9		
	Dzērveņu mērcē		100	0,06	0,07	12,86		9	2	1	1	0,17		0,003	0,002	0,014	1	52,3		
	Piena ķīselis ar mērci	100/100		3,34	5,38	31,86	41	165	112	13	94	0,54	0,016	0,063	0,132	0,214	2	189,2		
	Ķīselis bez riekstiem		1000	26,51	20,46	184,48	105	1221	983	118	755	1,82	0,16	0,38	1,22	1,31	10	1028,1		
			100	2,65	2,05	18,45	40	122	98	12	75	0,18	0,016	0,038	0,12	0,13	1	102,8		
	Piena ķīselis ar mērci		100/100	3,25	2,12	31,33	40	131	100	13	76	0,35	0,016	0,041	0,12	0,14	2	157,4		
59	Kaltētu augļu ķīselis ar pienu																			
	Āboli, kaltēti		75	1,65		36	9	435	83	22	58	4,5	0,015	0,015	0,03	0,675		150,6		
	Plūmes, melnās		25	0,57	0,15	11,85	2	206	10		18	0,57	0,005	0,037	0,03	0,432	1	51,03		
	Aprikozes, kaltētas		25	1,25	0,12	11,97	3	350	40		28	1,1	1,44		0,03	0,8		53,96		
	Cukurs		125			124,75												499		
	Kartupeļu ciete		80	0,48	0,08	66,48	6	12	28		5	1,44		0,008	0,008	0,112		268,56		
	Iznākums:		1000	3,95	0,35	251,05	20	1003	161	22	109	7,61	1,46	0,06	0,098	2,02	1	268,56		
	Piens, 2,5%		1000	28	25	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,4	1,5	1	13	525		
	Ķīselis ar pienu:		100/100	3,19	2,53	29,81	52	246	136	16	101	0,82	0,166	0,046	0,16	0,3	1,4	154,77		
60	Kirbju un ābolu ķīselis ar pienu																			
	Ķirbis	285	200	2,2	0,2	9,2	2	766	44		88	1,6	1,9	0,1	0,14	1	24	47,4		
	Āboli, svaigi	227	200	0,8	1,6	19,6	52	556	32	18	22	4,4	0,02	0,04	0,04	0,6	33	96		
	Cukurs		150			149,7												598,8		
	Kartupeļu ciete		80	0,48	0,08	66,48	6	12	28		5	1,44		0,008	0,008	0,112		268,56		
	Iznākums:		1000	3,48	1,88	244,98	60	1334	104	18	115	7,44	1,92	0,148	0,188	1,712	57	1010,76		
	Piens, 2,5%		1000	28	25	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,2	0,4	1,5	1	13	525		
	Ķīselis ar pienu:		100/100	3,15	2,69	29,2	56	279	130	16	102	0,8	0,21	0,055	0,17	0,27	7	153,6		
61	Uzputenis ar pienu																			
	Dzērvenes	158	150	0,75		5,7	18	178	21	12	16	0,9		0,03	0,03	0,225	22	25,8	1,00	0,158
	Cukurs		150			149,7												598,8	0,72	0,108
	Manna		100	10,3	1	67,7	3	130	20	18	85	1		0,14	0,04	1,2		321	0,50	0,05
	Piens, 2,5%		1000	28	25	47	500	1460	1200	140	900	0,6	0,	0,4	1,5	1	13	525	0,50	0,50
	Iznākums:		1000/1000	39,05	26	270,1	521	1768	1241	170	1001	2,5	0,2	0,57	1,57	2,425	35	1470,6		0,816
																				0,82
			100/100	3,91	2,6	27,01	52	177	124	17	100	0,25	0,02	0,057	0,157	0,24	3,5	147,08		0,08
			75/75	2,93	1,95	20,25	39	132	93	13	75	0,19	0,015	0,04	0,12	0,18	2,6	110,27		0,06
			50/50	1,95	1,3	13,5	26	88	62	9	50	0,12	0,01	0,029	0,078	0,12	1	73,5		0,04

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
62	Mannas biezputra ar saldo mērci																			
71	Manna		125	12,87	1,25	84,62	4	162	25	22	106	1,25		0,175	0,05	1,5		401,21		
	Piens, 2,5%		800	22,4	20	37,6	400	1168	960	112	720	0,48	0,16	0,32	1,2	0,8	10,4	420		
	Cukurs		50			49,9												199,6		
	Sviests		20	0,1	16,5	0,17							0,09					149,58		
	Olas		60	7,62	6,9	0,42	79	84	33		115	1,5	0,15		0,27			94,26		
	Saldā mērce (dzērvēnu)		1000	0,68	0,03	128,53	14	123	24	8	13	1,14		0,023	0,023	0,192	15	517,1		
	Iznākums:		1000/1000	43,67	44,68	301,24	497	1537	1042	142	954	4,37	0,4	0,518	1,54	2,49	25	1781,76		
63,70	Maizes zupa ar putukrējumu																			
	Rupjmaize, kļona		210	12,2	2,4	81,8	808	484	58	84	260	7,2		0,34	0,16	1,36		397,6		
	Cukurs		60 + 10			69,86												279,4		
	Melnās plūmes		20	0,46	0,12	9,48	1	165	8		14	0,46	0,004	0,03	0,02	0,34		40,84		
	Rozīnes		20	0,5	0,12	12,78	4	156	16		11	0,46		0,024	0,011	0,1		54,2		
	Āboli, svaigi		63	0,17	0,35	4,31	11	122	7	4	5	0,97	0,004	0,009	0,009	0,132	7	21,07		
	Krējums, saldaiss, 35%		93	2,32	32,55	2,79	29	84	80	6	54	0,18	0,27	0,018	0,102	0,065		313,39		
64	Risu pudiņš ar saldo mērci																			
	Iznākums:		1000/100	15,65	35,54	181,02	853	1011	169	94	344	9,27	0,278	0,421	0,3	1,99	7	1106,5		
			200/20	3,13	7,11	36,2	170	202	34	19	69	1,85	0,055	0,084	0,06	0,15	1,4	221,3		
			100/10	1,56	3,55	18,1	85	101	17	9	34	0,92	0,028	0,042	0,03	0,1	0,7	110,5		
	Risi		251	17,5	2,5	178,5	30	250	20	125	375	2,5		0,2	0,1	4		806,5		
	Piens, 2,5%		425	11,9	10,63	19,98	213	621	510	60	382	0,255	0,085	0,17	0,64	0,425	5,5	223,19		
	Cukurs		75			74,85												299,4		
65	Ābolu krēms																			
	Olas		100	12,7	11,5	0,7	134	140	55		192	2,5	0,26		0,45			157,1		
	Sviests, 82,5%		50	0,25	41,25	0,44							0,22					374,01		
	Rozīnes		50	1,25	0,3	31,95	10	391	40		29	1,15		0,06	0,028	0,25		135,5		
	Rīvmaize		25	2,8	0,35	18,1	132	48	9	13	31	0,575		0,058	0,03	0,575		86,75		
	Krējums, skābais, 25%		25	0,65	6,25	0,68	9	25	21	2	15	0,075	0,048	0,005	0,028	0,023		61,57		
	Iznākums:		1000	47,05	72,78	325,2	528	1475	655	200	1024	7,055	0,613	0,493	1,276	5,273	5,5	2144,02		
65	Ābolu krēms																			
			200	9,41	14,56	65,04	106	295	131	40	205	1,411	0,123	0,099	0,255	1,055	1,1	428,84		
			150	7,06	10,92	48,78	79	221	98	30	154	1,058	0,092	0,074	0,191	0,791	0,8	321,64		
			100	4,71	7,28	32,52	53	148	66	20	102	0,706	0,061	0,049	0,128	0,527	0,5	214,44		
	Āboli		303	0,84	1,69	20,77	55	589	34	19	23	4,66	0,02	0,04	0,04	0,63	35	101,65		
	Cukurs		150			149,7												598,8		
	Krējums, saldaiss, 35%		500	12,5	175	15	155	450	430	35	290	1	1,45	0,1	0,55	0,35	1	1685		
	Želatīns																			
			20	16,84	0,02													67,54		
	Iznākums:		1000	30,18	176,71	185,47	210	1039	464	54	313	5,66	1,47	0,14	0,59	0,98	36	2452,99		
			100	3,02	17,67	18,55	21	104	46	5	31	0,57	0,147	0,014	0,06	0,098	3	245,31		
			75	2,26	13,25	13,91	15	78	35	3	23	0,42	0,11	0,01	0,04	0,07	2	183,93		
			50	1,51	8,83	9,27	10	52	23	3	15	0,28	0,07	0,005	0,03	0,049	1	122,59		

Rec.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Masa, g		olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls		
		Bruto	Neto																			
66,71	Ķirbju un ābolu krēms ar dzērveņu mērci																					
	Ķirbji	178	125	1,38	0,12	5,75	1	479	28		55	1	1,19	0,062	0,087	0,62	15	29,6				
	Āboli	142	125	0,5	1	12,25	32	347	20	11	14	2,75	0,012	0,025	0,025	0,375	20,6	60				
	Cukurs		150			149,7												598,8				
	Krējums, saldaiss, 35%		500	12,5	175	15	155	450	430	35	290	1	1,45	0,1	0,55	0,35	1	1685				
	Želatīns		20	16,84	0,02													67,54				
	Iznākums:		1000	31,22	176,14	182,7	188	1276	478	46	359	4,75	2,65	0,187	0,662	1,345	36,6	2440,94				
			100	3,12	17,61	18,27	19	128	48	5	36	0,47	0,265	0,019	0,066	0,134	3,6	244,05				
			75	2,34	13,21	13,7	14	96	36	3	27	0,36	0,199	0,014	0,05	0,1	2,7	183,05				
			50	1,56	8,81	9,14	9	64	24	2	18	0,24	0,133	0,009	0,033	0,067	1,8	122,09				
	Ķirbju un ābolu krēms ar dzērveņu mērci		100/100	3,19	17,61	31,19	20	140	50	6	37	0,58	0,265	0,021	0,068	0,153	5	296,01				
			75/75	2,39	13,21	23,34	15	105	38	4	28	0,44	0,199	0,016	0,052	0,114	2,7	221,81				
			50/50	1,59	8,81	15,56	9	70	25	2	18	0,29	0,133	0,01	0,034	0,076	1,8	147,89				
67	Ābolu zupa ar makaroniem																					
	Āboli, svaigi	319	250	1	2	24,5	65	695	40	23	28	5,5	0,025	0,05	0,05	0,75	41	120				
	Cukurs		100			99,8												399,2				
	Kartupeļu ciete		30	0,18	0,03	24,93	2	4	10		2	0,54		0,003	0,003	0,042		100,71				
	Makaroni		60	6,42	0,78	41,04	2	107	15	27	70	0,96		0,15	0,048	1,32		196,86				
	Iznākums:		1000	7,6	2,81	190,27	69	806	65	50	100	7	0,025	0,203	0,1	2,11	41	816,77				
			250	1,9	0,7	47,57	17	202	16	13	25	1,75	0,006	0,051	0,025	0,53	10	204,18				
			200	1,52	0,56	38,05	14	161	13	10	20	1,4	0,005	0,041	0,02	0,42	8	163,32				
68	Ābolu sulas dzēriens																					
	Ābolu sula		500	0,5		55,5	11	580	35		35	1,5	0,037	0,1	0,125	1,5	7	224				
	Cukurs		70			69,9												279,6				
	Iznākums:		1000	0,5		125,4	11	580	35		35	1,5	0,037	0,1	0,125	1,5	7	503,6				
			200	0,1		25,08	2	116	7		7	0,3	0,007	0,02	0,025	0,3	1,4	100,72				
			150	0,08		18,81	1,6	87	5		5	0,225	0,006	0,015	0,019	0,225	1	75,56				
69	Persiku sula ar putukrējumu																					
	Persiku sula		1000	3		168							0,5	0,2	0,4	6	60	684				
	Iznākums:		200	0,6		33,6							0,1	0,04	0,08	1,2	12	136,8				
			150	0,45		25,2							0,075	0,03	0,06	0,9	9	102,6				
			200/30	1,28	9,45	38	8	24	23	2	16	0,05	0,18	0,045	0,11	1,22	12	242,17				
			200/20	1,05	6,3	36,54	6	16	15	1	10	0,036	0,152	0,044	0,1	1,21	12	207,06				
			200/15	0,94	4,73	35,8	4	12	12	1	8	0,03	0,139	0,043	0,095	1,21	12	189,53				
			200/10	0,83	3,15	35,07	3	8	8	0,6	5	0,018	0,126	0,042	0,09	1,21	12	171,95				
			150/30	1,13	9,45	29,6	8	24	23	2	16	0,05	0,155	0,035	0,09	0,92	9	207,97				
			150/20	0,9	6,3	28,14	6	16	15	1	10	0,036	0,127	0,034	0,08	0,91	9	172,86				
			150/15	0,79	4,73	27,4	4	12	12	1	8	0,03	0,114	0,033	0,075	0,91	9	155,33				
			150/10	0,68	3,15	26,67	3	8	8	0,6	5	0,018	0,101	0,032	0,07	0,91	9	137,75				

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
70	Putukrējums																			
	Krējums, saldais, 35%		900	22,5	315	27	279	810	774	63	522	1,8	2,61	0,18	0,99	0,63	1,8	3033		
	Cukurs		120			119,76												479,04		
	Iznākums:		1000	22,5	315	146,76	279	810	774	63	522	1,8	2,61	0,18	0,99	0,63	1,8	3512,04		
			50	1,13	15,75	7,34	14	41	39	3	26	0,09	0,13	0,009	0,049	0,032		175,63		
			40	0,9	12,6	5,87	11	32	31	2,5	21	0,07	0,1	0,007	0,04	0,025		140,48		
			30	0,68	9,45	4,4	8	24	23	2	16	0,05	0,08	0,005	0,03	0,02		105,37		
			20	0,45	6,3	2,94	6	16	15	1	10	0,036	0,052	0,004	0,02	0,013		70,26		
			15	0,34	4,73	2,2	4	12	12	1	8	0,03	0,039	0,003	0,015	0,009		52,73		
			10	0,23	3,15	1,47	3	8	8	0,6	5	0,018	0,026	0,002	0,01	0,006		35,15		
71	Dzērveņu mērce																			
	Dzērvenes	105	100	0,5		3,8	12	119	14	8	11	0,6		0,02	0,02	0,15	15	17,2		
	Cukurs		100			99,8												399,2		
	Kartupeļu ciete		30	0,18	0,03	24,93	2	4	10		2	0,54		0,003	0,003	0,042		100,7		
	Iznākums:		1000	0,68	0,03	128,53	14	123	24	8	13	1,14		0,023	0,023	0,192	15	517,11		
			100	0,07		12,85	1	12	2	1	1	0,11		0,002	0,002	0,019	1,5	51,68		
			75	0,05		9,64	1	9	2	0,75	1	0,08		0,002	0,002	0,014	1,125	38,76		
			50	0,03		6,42	0,67	6	1	0,5	0,67	0,05		0,001	0,001	0,009	0,75	25,8		
72	Burkānmaizītes (20 gab. pa 50 g)																			
	Milti, kviešu, a lab,		500	51,5	5,5	344,5	15	610	90	80	430	6		0,85	0,2	6		1633,5	0,33	0,165
	Piens, 2,5%		125	3,5	3,12	5,87	62	182	150	17	112	0,07	0,025	0,05	0,187	0,12	1	65,56	0,50	0,0625
	Raugs, presētais		25	3,12	0,1	2,07	4	140	6	16	96	0,77		0,15	0,17	2,85		21,66	1,50	0,0375
	Sviests, 82,5%		50	0,25	41,25	0,44							0,22					374,01	2,91	0,1455
	Cukurs		65			64,87												259,48	0,72	0,0466
	Burkāni (vietējie)	500-533	400	5,2	0,4	28,8	84	800	204	152	220	2,8	5,2	0,24	0,28	4	20	139,6	0,38	0,19
	Sāls		5																0,13	0,00065
	Krējums, skābais, 25%		40	1,04	10	1,08	14	40	33	3	24	0,12	0,07	0,008	0,044	0,036		98,48	1,39	0,0556
	Olas	1 gab	40	5,08	4,6	0,28	52	56	22		77	1	0,1		0,18			62,8	0,069	0,069
	Pūdercukurs		20			19,96												79,84	1,00	0,02
	Iznākums:	20x	50	69,69	64,97	467,87	231	1828	505	268	959	10,76	5,61	1,3	1,06	1,3	21	2734,97		0,79235
																				0,79
	1 maizīte		50	3,48	3,25	23,39	11	91	25	13	48	0,54	0,28	0,06	0,05	0,065	1	136,7	:20	0,04
			40	2,78	2,6	18,71	9	73	20	11	38	0,43	0,22	0,05	0,04	0,05		109,36	:25	0,03

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg				Energija	Cena	Summa
Nr.	Produkti	Bruto	Masa, g	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls
73	Ābolu piļtsmaize																			
	Milti, kviešu, a lab,		300	30,9	3,3	206,7	9	366	54	48	256	3,6		0,51	0,12	3,6		980,1	0,33	0,099
	Plēns, 2,5%		100	2,8	2,5	4,7	50	146	120	14	90	0,06	0,02	0,04	0,15	0,1	1,3	52,5	0,50	0,05
	Raugš, presētais		10	1,25	0,04	0,83	2	56	3	6	38	0,31		0,06	0,07	1,14		8,68	1,50	0,015
	Cukurs		90			89,82												359,28	0,72	0,0648
	Elļa, saulespuķu		40		39,92													359,28	0,93	0,0372
	Olas	1,5 gab	60	7,62	6,9	0,42	80	84	33		115	1,5	0,156		0,27			94,26	0,069	0,1035
	Āboli	700	490	1,96	3,92	48,02	127	1362	78	44	54	10,78	0,049	0,098	0,098	1,47	80	235,2	0,76	0,532
	Krējums, skābais, 25%		40	1,04	10	1,08	14	40	33	3	24	0,12	0,07	0,008	0,044	0,036		98,48	1,39	0,0556
	Iznākums:		1000	45,57	66,58	351,57	282	2054	321	115	577	16,37	0,295	0,716	0,752	6,34	81	2187,8		0,9571
																				0,96
	1 maizīte		50	2,28	3,33	17,58	14	102	16	6	29	0,81	0,014	0,036	0,037	0,32	4	109,41	:20	0,05
			40	1,82	2,66	14,06	11	82	13	4	23	0,65	0,012	0,028	0,03	0,25	3	87,46	:25	0,04
74	Baltmaize ar āboliem (sacepta cepeškrāsnī)																			
	Baltmaize	230	200	16	1,8	97,8	760	272	46	68	178	4		0,32	0,12	3,28		471,4	0,74	0,1702
	Sviests, 82,5%		30	0,15	24,75	0,26							0,135					224,39	2,91	0,0873
	Āboli	714	500	2	4	49	130	1390	80	45	55	11	0,05	0,1	0,1	1,5	82,5	240	0,76	0,54264
	Krējums, skābais, 25%		100	2,6	25	2,7	35	100	84	8	60	0,3	0,19	0,02	0,11	0,09		246,2	1,39	0,139
	Cukurs		100			99,8												399,2	0,72	0,072
	Olas	1 gab	40	5,08	4,6	0,28	52	56	22		77	1	0,1		0,18			62,84	0,69	0,069
	Iznākums:		85	25,83	60,15	249,84	977	1818	232	121	370	16,3	0,475	0,44	0,51	4,87	82,5	1644,03		1,0809
																				1,10
	1 maizīte		85	2,58	6	24,98	98	182	23	12	37	1,63	0,047	0,04	0,05	0,49	8	164,24		0,11
75	Sklandu rauši (20 gab.)																			
	Rudzu milti		325	28,92	5,52	195,65	6	1137	110	195	614	11,37		1,14	0,42	3,31		947,96	0,33	0,10725
	Sviests, 82,5%		40	0,2	33	0,35							0,18					299,2	2,91	0,1164
	Cukurs		10			9,98												39,92	0,72	0,0072
				29,12	38,52	205,98	6	1137	110	195	614	11,37	0,18	1,14	0,42	3,31		1287,08		0,23085
	KarStupeļi		258	5,16	0,26	38,18	9	1060	16	59	129	1,03	0,025	0,28	0,13	3,15	43,8	175,7	0,42	0,1806
	Sviests, 82,5%		20	0,1	16,5	0,17							0,09					149,58	2,91	0,0582
	Olas	3/4 gab.	30	3,81	3,45	0,21	40	42	16		57	0,75	0,078		0,135			47,13	0,69	0,05175
				9,07	20,21	38,56	49	1102	32	59	186	1,78	0,193	0,28	0,265	3,15	43,8	372,41		0,29055
	Burkāni		350	4,55	0,35	25,2	73	700	178	133	192	2,45	4,55	0,21	0,24	3,5	17,5	122,15	0,38	0,133
	Olas	1 gab.	40	5,08	4,6	0,28	52	56	22		77	1	0,1		0,18			62,84	0,69	0,069
	Cukurs		10			9,98												39,92	0,72	0,0072
				9,63	4,95	35,46	125	756	200	133	269	3,45	4,65	0,21	0,42	3,5	17,5	224,91		0,2092
	Krējums, skābais, 25%		30	0,78	7,5	0,81	10	30	25	2	18	0,09	0,057	0,006	0,033	0,027		73,86	1,39	0,0417
	Cukurs		20			19,96												79,84	0,72	0,0144
				0,78	7,5	20,77	10	30	25	2	18	0,09	0,057	0,006	0,033	0,027		153,7		0,0561
	Iznākums:		50	48,6	71,18	300,77	190	3025	367	389	1087	16,69	5,08	1,64	1,14	9,99	61,3	2038,1		0,7867
	1 gab.		50	2,43	3,56	15,04	9	151	18	19	54	0,83	0,25	0,08	0,57	0,5	3	101,9		0,03933
	1 gab. produktu izmaksas																			0,04

Rec.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg							Vitamīni, mg					Enerģija	Cena	Summa
		Masa, g																			
Nr.	Produkti	Bruto	Neto	olbv,	tauki	ogļh,	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	kcal	Ls/kg	Ls	
		Rupjmaize ar sviestu un marmelādi																			
	Rupjmaize (klona)		30	1,83	0,36	12,27	121	72	8	12	39	1,08		0,05	0,02	0,2		59,64	0,70	2,10	
	Sviests		5	0,02	4,12	0,04							0,02					37,32	2,91	1,455	
	Zemeņu marmelāde		15	0,04		10,66	2	20	2	1	2	0,13	0,001	0,002	0,007	0,06		42,8	2,00	3,00	
	Iznākums:		15/5/30	1,89	4,48	22,97	123	92	10	13	41	1,21	0,021	0,052	0,03	0,26		139,76		6,555	
	100 porcijas																			6,60	
	1 porcija																			0,07	

Pusdienas

Rec. Nr.	Ēdienreize		Porcijas iznākums, g	Uztuveļas, g			Minerālvielas, mg						Vitamini, mg					Enerģ. vertība, kcal	Izmak- sas, Ls
	Ēdiena nosaukums			Daudz., neto, g	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	pp	C		
Pusdienas																			

79

[illegible]

Ierakstu piemērus skatīt no 54. lpp.