



Slimību profilakses un kontroles centrs

Veģetārās ēdienkartes pirmskolas izglītības iestādes izglītojamo vecuma grupai 1–2 gadi  
Uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
BP - 01	<b>Četru graudu biežputra ar ievārījumu un sviestu</b>																			
	Četru graudu pārslas	30,00	30,00	3,60	1,38	18,30	0,90	118,80	12,90	19,80	76,80	1,23	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,47	100,80	0,03
	Piens, 2%	70,00	70,00	2,45	1,40	3,77	30,80	105,00	87,50	7,70	63,00	0,03	0,00	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	37,80	0,06
	Cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00
	Ūdens	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ievārījums, aveņu	10,00	10,00	0,09	0,00	8,77	2,54	19,80	3,11	1,99	2,26	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35,07	0,06
	Sviests	10,00	10,00	0,09	8,25	0,05	1,10	2,40	2,40	0,20	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	74,30	0,02
	<b>Kopā:</b>	<b>130/10/10</b>	<b>6,23</b>	<b>11,03</b>	<b>32,89</b>	<b>35,36</b>	<b>246,04</b>	<b>105,93</b>	<b>29,69</b>	<b>144,46</b>	<b>1,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>255,77</b>	<b>0,17</b>	
BP - 02	<b>Auzu biežputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu</b>																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	30,00	30,00	3,75	2,10	18,99	2,04	104,40	16,20	53,10	117,30	1,38	0,00	0,18	0,05	0,00	0,00	0,44	109,89	0,02
	Piens, 2%	60,00	60,00	2,10	1,20	3,22	26,40	90,00	75,00	6,60	54,00	0,02	0,00	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	32,40	0,04
	Āboli	10,00	7,30	0,02	0,01	1,02	0,07	7,81	0,44	0,37	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	3,80	0,01
	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,05	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	0,00
	Kanēlis	0,15	0,15	0,01	0,00	0,12	0,02	0,65	1,50	0,09	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,37	0,00
	Ūdens	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ievārījums, dzērveņu	10,00	10,00	0,06	0,00	6,82	1,80	14,00	2,20	1,40	1,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27,52	0,04
	<b>Kopā:</b>	<b>130/10</b>	<b>5,94</b>	<b>3,31</b>	<b>35,17</b>	<b>30,38</b>	<b>216,96</b>	<b>95,39</b>	<b>61,56</b>	<b>173,80</b>	<b>1,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>193,48</b>	<b>0,11</b>	
BP - 03	<b>Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu</b>																			
	Piecu graudu pārslas	25,00	25,00	2,80	0,88	18,13	0,75	99,00	10,75	16,50	64,00	1,03	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	0,42	90,50	0,02
	Piens, 2%	70,00	70,00	2,45	1,40	3,76	30,80	105,00	87,50	7,70	63,00	0,02	0,00	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	37,80	0,05
	Ķirbji	15,00	10,50	0,11	0,01	0,74	0,11	35,70	2,21	1,26	4,62	0,08	0,04	0,01	0,01	0,63	0,00	0,11	2,73	0,01
	Linsēklas	3,00	3,00	0,55	1,26	0,87	0,90	24,39	7,65	11,76	9,63	0,17	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	0,00	16,02	0,01
	Sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	58,14	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sviests	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	0,55	1,20	1,20	0,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	37,15	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>130/5</b>	<b>5,96</b>	<b>7,68</b>	<b>23,53</b>	<b>91,25</b>	<b>265,30</b>	<b>109,31</b>	<b>37,32</b>	<b>142,45</b>	<b>1,30</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>184,20</b>	<b>0,10</b>	
BP - 04	<b>Prosas biežputra ar ķirbi, sviestu un ievārījumu</b>																			
	Prosa	25,00	25,00	2,83	0,18	18,43	8,25	218,30	28,75	13,38	82,25	1,70	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	0,05	81,50	0,02
	Piens 2%	90,00	90,00	3,16	1,80	4,83	39,60	135,00	112,55	9,90	81,00	0,03	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	48,60	0,07
	Ķirbji	20,00	14,00	0,14	0,01	0,98	0,14	47,60	2,94	1,68	6,16	0,11	0,06	0,01	0,02	0,84	0,00	0,15	3,64	0,01
	Vanīlīna cukurs	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sviests	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	0,55	1,20	1,20	0,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	37,15	0,01
	Ievārījums ogu	10,00	10,00	0,03	0,02	5,46	1,80	14,00	2,20	1,40	1,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,10	0,02
	<b>Kopā:</b>	<b>130/5/10</b>	<b>6,20</b>	<b>6,14</b>	<b>29,72</b>	<b>50,34</b>	<b>416,10</b>	<b>147,64</b>	<b>26,46</b>	<b>172,21</b>	<b>1,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,23</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>192,99</b>	<b>0,13</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BP - 05	<b>Miežu biezputra ar sviestu</b>																			
	Miežu pārslas	30,00	30,00	2,37	0,45	19,83	1,20	26,40	2,10	15,00	56,70	0,60	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	99,00	0,04
	Piens, 2%	80,00	80,00	2,80	1,60	4,30	35,20	120,00	100,00	8,80	72,00	0,03	0,00	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	43,20	0,06
	Burkāni	7,00	5,25	0,05	0,01	0,50	3,62	15,23	1,73	0,63	1,84	0,02	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	0,02	2,15	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Dilles kaltētas	0,10	0,10	0,02	0,00	0,06	0,21	3,31	1,78	0,45	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,25	0,00
	Ūdens	40,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sviests	5,00	5,00	0,05	4,13	0,03	0,55	1,20	1,20	0,10	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	37,15	0,01
	<b>Kopā:</b>	130/5		<b>5,29</b>	<b>6,19</b>	<b>24,72</b>	<b>118,30</b>	<b>166,16</b>	<b>106,81</b>	<b>24,98</b>	<b>132,08</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>	<b>181,75</b>	<b>0,11</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR - 02	<b>Omīete ar dārzeņiem</b>																			
	Olas	35,00	31,50	4,10	3,47	0,35	39,06	39,69	15,75	3,15	54,18	0,38	0,05	0,02	0,10	0,00	0,00	0,32	48,83	0,06
	Piens 2%	20,00	20,00	0,71	0,40	1,08	8,80	30,00	25,00	2,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,80	0,01
	Sīpoli	8,00	6,64	0,07	0,01	0,60	0,27	9,69	1,53	0,66	1,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	2,66	0,00
	Zirnīši zaļie, konservēti	8,00	8,00	0,50	0,02	0,78	14,80	8,48	1,60	1,52	5,04	0,10	0,01	0,01	0,00	0,62	0,00	0,00	6,48	0,01
	Spināti	1,50	1,05	0,03	0,00	0,04	0,83	5,86	1,04	0,83	0,51	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,01	0,24	0,00
	Pipari, malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,53	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>	65		<b>5,42</b>	<b>6,90</b>	<b>2,91</b>	<b>141,31</b>	<b>95,08</b>	<b>45,36</b>	<b>8,53</b>	<b>79,76</b>	<b>0,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,14</b>	<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,85</b>	<b>95,78</b>	<b>0,08</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
BR - 03	<b>Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu</b>																			
	Kliju maize	42,00	42,00	3,70	1,68	19,15	188,20	92,40	26,46	10,50	36,67	0,84	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	0,34	112,14	0,13
	Sviests	3,00	3,00	0,03	2,48	0,02	0,33	0,72	0,72	0,06	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	22,29	0,00
	Siers, Krievijas	17,00	16,25	4,50	3,95	0,00	100,90	15,93	117,20	4,55	36,97	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,05	53,63	0,07
	Tomāti	25,00	24,00	0,21	0,05	0,93	1,20	56,88	2,40	2,64	5,76	0,06	0,01	0,01	0,00	3,29	0,00	0,13	4,32	0,04
	<b>Kopā:</b>	80		<b>8,44</b>	<b>8,16</b>	<b>20,10</b>	<b>290,63</b>	<b>165,93</b>	<b>146,78</b>	<b>17,75</b>	<b>80,12</b>	<b>0,92</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>3,29</b>	<b>0,00</b>	<b>0,59</b>	<b>192,38</b>	<b>0,24</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 10	<b>Banānu-spinātu (Sreka) pankūkas</b>																			
	Kviešu milti a/1	18,00	18,00	2,16	0,22	13,05	0,36	19,26	2,70	3,96	20,70	0,22	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	64,26	0,01
	Banāni	30,00	25,00	0,28	0,08	5,75	0,25	89,50	2,18	6,75	5,50	0,08	0,00	0,00	0,02	2,18	0,00	0,03	22,25	0,03
	Olas	6,25	5,63	0,73	0,62	0,06	6,98	7,09	2,81	0,56	9,68	0,07	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06	8,72	0,01
	Spināti	1,50	1,05	0,03	0,00	0,04	0,83	5,86	1,04	0,83	0,51	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,01	0,24	0,00
	Eļļa, rapšu	7,00	7,00	0,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	61,88	0,01
	Piens, 2%	20,00	20,00	0,70	0,40	1,08	8,80	30,00	25,00	2,20	18,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,80	0,02
	Cepamais pulveris	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	60		<b>3,90</b>	<b>8,32</b>	<b>19,98</b>	<b>17,22</b>	<b>151,71</b>	<b>33,73</b>	<b>14,30</b>	<b>54,39</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>2,43</b>	<b>0,00</b>	<b>1,33</b>	<b>168,15</b>	<b>0,08</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 11	<b>Biezpiena-burkānu plācenīši</b>																			
	Burkāni	30,00	22,50	0,21	0,05	2,16	15,53	65,25	7,43	2,70	7,88	0,07	0,06	0,01	0,01	1,33	0,00	0,10	9,23	0,01
	Biezpiens, 9%	25,00	25,00	4,18	2,25	0,50	10,25	28,00	41,00	2,00	54,00	0,10	0,00	0,01	0,07	0,13	0,00	0,01	38,75	0,07
	Olas	8,63	7,77	1,01	0,86	0,08	9,63	9,78	3,88	0,77	13,36	0,10	0,01	0,00	0,03	0,00	0,00	0,08	12,03	0,01
	Kukurūzas putraini	15,00	15,00/28,00*	1,25	0,18	10,65	0,60	22,05	3,00	3,60	34,95	0,41	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	49,20	0,01
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanīna cukurs	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Soda	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kartupeļu ciete	0,15	0,15	0,00	0,00	0,12	0,01	0,02	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>80</b>		<b>6,65</b>	<b>8,34</b>	<b>15,51</b>	<b>152,34</b>	<b>125,16</b>	<b>55,38</b>	<b>9,07</b>	<b>110,20</b>	<b>0,68</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>1,46</b>	<b>0,00</b>	<b>1,06</b>	<b>161,69</b>	<b>0,11</b>

\* pēc piebriešanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 01	<b>Kāpostu-tomātu zupa ar skābo krējumu</b>																			
	Kāposti svaigi	25,00	18,75	0,24	0,02	1,13	3,38	31,90	7,50	2,25	4,88	0,09	0,00	0,01	0,01	2,81	0,00	0,03	4,69	0,01
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	2,10	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,96	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Selerija sakne	5,00	3,50	0,05	0,01	0,32	3,50	10,50	1,51	0,70	4,03	0,02	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,01	1,47	0,00
	Kartupeļi	26,00	20,00	0,40	0,01	3,40	1,20	84,14	2,40	4,60	9,00	0,16	0,00	0,01	0,00	1,40	0,00	0,00	15,20	0,00
	Tomāti savā sulā	4,00	4,00	0,03	0,01	0,14	4,60	7,64	1,32	0,40	0,68	0,02	0,00	0,02	0,00	0,28	0,00	0,02	0,64	0,00
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,00
	Citroni	0,50	0,30	0,00	0,00	0,03	0,01	0,41	0,08	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,08	0,00
	Sāls	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	155,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari malti	0,15	0,15	0,02	0,00	0,10	0,03	1,99	0,67	0,26	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>120/5</b>		<b>1,00</b>	<b>6,06</b>	<b>6,30</b>	<b>173,62</b>	<b>166,32</b>	<b>21,47</b>	<b>9,87</b>	<b>25,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,96</b>	<b>80,98</b>	<b>0,02</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 02	<b>Biēšu-pupiņu zupa ar skābo krējumu</b>																			
	Bietes	25,00	25,00/18,75*	0,30	0,04	1,88	14,63	60,90	3,00	2,44	7,50	0,15	0,00	0,01	0,01	0,92	0,00	0,01	8,06	0,01
	Pupiņas, raibas	10,00	10,00/20,00**	2,30	0,12	6,00	0,60	23,70	12,70	2,70	37,20	0,50	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	33,50	0,01
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	2,10	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Kartupeļi	18,00	12,60	0,25	0,01	2,14	0,76	53,00	1,51	2,90	5,67	0,10	0,00	0,01	0,00	1,76	0,00	0,00	9,58	0,00
	Puravi	5,00	4,00	0,06	0,01	0,56	0,80	7,20	2,36	1,12	1,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,04	2,44	0,00
	Eļļa rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	Lauru lapas	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sinepju graudi	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krējums skābs 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>120/5</b>		<b>3,12</b>	<b>6,19</b>	<b>11,39</b>	<b>138,78</b>	<b>168,47</b>	<b>26,60</b>	<b>10,38</b>	<b>56,82</b>	<b>0,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>3,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,95</b>	<b>110,91</b>	<b>0,04</b>

\*vārītas, noīrītas bietes

\*\*svars pēc uzbrīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 03a	<b>Veģetārā solanka ar skābo krējumu</b>																			
	Burkāni	10,00	7,50	0,07	0,02	0,72	5,18	21,80	2,48	0,90	2,63	0,02	0,02	0,01	0,00	0,44	0,00	0,03	3,08	0,00
	Kartupeļi	15,00	10,50	0,21	0,01	1,79	0,63	44,20	1,26	2,42	4,73	0,08	0,00	0,01	0,00	1,47	0,00	0,00	7,98	0,00
	Sīpoli	3,00	2,49	0,03	0,00	0,22	0,10	3,64	0,57	0,25	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1,00	0,00
	Kiploki	1,00	0,80	0,05	0,00	0,26	0,14	3,21	1,45	0,20	1,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	1,19	0,00
	Gurķi, konservēti	16,00	9,60	0,08	0,01	0,15	0,00	13,50	2,21	1,34	2,30	0,06	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	1,25	0,01
	Tomātu pasta	7,00	7,00	0,33	0,03	1,04	4,13	71,00	2,52	2,94	5,81	0,21	0,01	0,00	0,01	1,53	0,00	0,04	6,02	0,01
	Pipari, malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Eļļa, rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,36	0,00
	Lauru lapas	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>120/5</b>		<b>0,93</b>	<b>5,07</b>	<b>4,48</b>	<b>128,05</b>	<b>164,95</b>	<b>15,98</b>	<b>8,72</b>	<b>20,46</b>	<b>0,39</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,77</b>	<b>66,33</b>	<b>0,03</b>
RZ - 05	<b>Škelto zirņu biezzupa</b>																			
	Zirņi šķeltie	10,00	10,00/20,00*	2,50	0,12	6,00	1,50	98,10	5,50	11,50	33,40	0,44	0,00	0,07	0,02	0,18	0,00	0,01	36,40	0,01
	Rīsi	4,00	4,00	0,27	0,02	3,11	0,24	4,12	0,24	0,48	4,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,75	0,00
	Pastinaks	9,00	6,75	0,08	0,02	1,22	0,68	25,30	2,43	1,69	4,79	0,04	0,00	0,01	0,00	1,15	0,00	0,00	5,37	0,02
	Ķirbji	10,00	7,00	0,07	0,01	0,49	0,07	23,80	1,47	0,84	3,08	0,06	0,03	0,00	0,01	0,42	0,00	0,07	1,82	0,00
	Puravi	5,00	4,00	0,06	0,01	0,56	0,80	7,20	2,36	1,12	1,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,04	2,44	0,00
	Pipari, malti	0,05	0,05	0,01	0,00	0,03	0,01	0,66	0,22	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	80,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eļļa rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>100</b>		<b>2,99</b>	<b>3,18</b>	<b>11,41</b>	<b>119,60</b>	<b>159,20</b>	<b>12,22</b>	<b>15,72</b>	<b>47,52</b>	<b>0,64</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>86,43</b>	<b>0,03</b>
* pēc uzbrīdināšanas																				
RZ - 06	<b>Dārzenu zupa ar lēcām un skābo krējumu</b>																			
	Kālis	12,00	9,60	0,11	0,02	0,86	1,15	29,30	4,13	1,92	5,09	0,04	0,00	0,01	0,00	1,01	0,00	0,03	3,55	0,01
	Burkāni	9,00	6,75	0,06	0,02	0,65	4,66	19,60	2,23	0,81	2,36	0,02	0,02	0,00	0,00	0,40	0,00	0,03	2,77	0,00
	Tomāti savā sulā	9,00	9,00	0,07	0,02	0,31	10,35	17,20	2,97	0,90	1,53	0,05	0,00	0,05	0,01	0,63	0,00	0,05	1,44	0,00
	Selerija sakne	7,00	4,90	0,07	0,01	0,44	4,90	14,70	2,11	0,98	5,64	0,03	0,00	0,00	0,03	0,39	0,00	0,02	2,06	0,00
	Sīpoli	4,00	3,32	0,04	0,00	0,30	0,13	4,85	0,76	0,33	0,96	0,01	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	1,33	0,00
	Lēcas oranžas, šķeltas	7,00	7,00	1,90	0,18	3,84	0,49	46,80	2,45	3,29	20,58	0,52	0,00	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	25,34	0,02
	Pētersīļi (zaļumi)	1,50	1,05	0,03	0,01	0,06	0,59	5,82	1,45	0,53	0,61	0,07	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,01	0,38	0,00
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Skābais krējums, 20%	10,00	10,00	0,30	2,00	0,48	3,10	12,50	10,10	1,00	5,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	20,40	0,02
	<b>Kopā:</b>	<b>120/10</b>		<b>2,58</b>	<b>5,26</b>	<b>6,94</b>	<b>141,67</b>	<b>150,79</b>	<b>26,20</b>	<b>9,76</b>	<b>42,67</b>	<b>0,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>4,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>84,11</b>	<b>0,05</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RZ - 07	<b>Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu</b>																			
	Kartupeļi	15,00	10,50	0,21	0,01	1,79	0,63	44,20	1,26	2,42	4,73	0,08	0,00	0,01	0,00	1,47	0,00	0,00	7,98	0,00
	Olas	8,00	7,20	0,94	0,79	0,08	8,93	9,07	3,60	0,72	12,38	0,09	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,07	11,16	0,01
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Skābenes, konservētas	8,00	8,00	0,11	0,01	0,21	19,12	25,70	3,04	6,32	25,68	0,17	0,01	0,00	0,01	1,70	0,00	0,00	1,60	0,01
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,96	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Miežu putraimi	10,00	10,00	0,79	0,15	6,61	0,30	16,00	1,60	15,80	18,90	0,20	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	30,95	0,00
	Selerija sakne	5,00	3,50	0,05	0,01	0,32	3,50	10,50	1,51	0,70	4,03	0,02	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,01	1,47	0,00
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,02
	Pipari, graudu	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krējums skābs 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>	120/5		2,36	3,98	10,19	154,64	135,20	19,00	27,60	70,67	0,59	0,04	0,03	0,07	4,13	0,00	0,46	85,95	0,06

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ - 02	<b>Kirbju biežzupa ar grauzdētiem turku zirnēm</b>																			
	Kirbji	35,00	24,50	0,25	0,02	1,72	0,25	83,30	5,15	2,94	10,78	0,20	0,10	0,01	0,03	1,47	0,00	0,26	6,37	0,02
	Kālis	30,00	24,00	0,26	0,05	2,16	2,88	73,20	10,32	4,80	12,72	0,11	0,00	0,02	0,01	5,04	0,00	0,07	8,88	0,02
	Burkāni	20,00	15,00	0,14	0,04	1,44	10,35	43,50	4,95	1,80	5,25	0,05	0,04	0,01	0,01	0,89	0,00	0,07	6,15	0,00
	Kartupeļi	33,00	25,00	0,50	0,02	4,26	1,50	105,20	3,00	5,76	11,26	0,19	0,00	0,02	0,00	3,50	0,00	0,00	19,00	0,00
	Turku zirņi	10,00	10,00/20,00*	1,90	0,60	6,10	2,40	87,50	10,50	11,50	25,20	0,62	0,00	0,05	0,02	0,40	0,00	0,02	37,80	0,01
	Krējums saldš 35%	5,00	5,00	0,13	1,75	0,15	1,55	4,50	4,30	0,35	2,90	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	16,85	0,02
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00
	Sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	96,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Ūdens	70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eļļa rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>	130		3,18	5,48	15,89	115,85	398,55	38,66	27,32	68,21	1,19	0,14	0,11	0,08	11,31	0,00	0,94	122,61	0,07

\*pēc mērcēšanas un vārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ - 04	<b>Biešu zupa ar skābo krējumu</b>																			
	Bietes	35,00	26,25	0,42	0,05	2,63	20,48	85,30	4,20	3,41	10,50	0,21	0,00	0,01	0,01	1,29	0,00	0,01	11,29	0,01
	Kartupeļi	30,00	24,00	0,48	0,02	4,08	1,44	101,00	2,88	5,52	10,80	0,19	0,00	0,02	0,00	3,36	0,00	0,00	18,24	0,00
	Sīpoli	8,00	6,64	0,07	0,01	0,60	0,27	9,69	1,53	0,66	1,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	2,66	0,00
	Pastinaks	10,00	7,50	0,09	0,02	1,35	0,75	28,10	2,70	1,88	5,33	0,05	0,00	0,01	0,00	1,28	0,00	0,00	5,96	0,03
	Citroni	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,04	2,48	0,47	0,14	0,29	0,01	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,50	0,00
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Ķimenes	0,30	0,30	0,06	0,04	0,15	0,05	4,05	2,07	0,77	1,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	1,00	0,00
	Lauru lapas	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Locīņi	2,00	1,66	0,03	0,00	0,12	0,27	4,58	1,20	0,33	0,61	0,02	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,01	0,53	0,01
	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krējums skābs 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>	130/5		1,17	6,15	9,33	141,15	241,47	20,10	13,21	33,51	0,54	0,00	0,04	0,02	7,72	0,00	0,89	94,90	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ - 05	<b>Piena zupa ar dārzeņiem un grūbām</b>																			
	Piens, 2%	50,00	50,00	1,75	1,00	2,69	22,00	75,00	62,50	5,50	45,00	0,02	0,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	27,00	0,04
	Kirbji	15,00	10,50	0,11	0,01	0,74	0,11	35,70	2,21	1,26	4,62	0,08	0,04	0,01	0,01	0,63	0,00	0,11	2,73	0,01
	Kāposti puķu	10,00	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Burkāni	7,00	5,25	0,05	0,01	0,50	3,62	15,20	1,73	0,63	1,84	0,02	0,01	0,00	0,00	0,31	0,00	0,02	2,15	0,00
	Kartupeļi	33,00	25,00	0,50	0,02	4,26	1,50	105,20	3,00	5,76	11,26	0,19	0,00	0,02	0,00	3,50	0,00	0,00	19,00	0,00
	Grūbas	12,00	12,00	1,18	0,25	7,60	2,16	19,20	4,56	15,96	22,68	0,34	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	37,86	0,01
	Zirniņi zaļie, konservēti	8,00	8,00	0,50	0,02	0,78	14,80	8,48	1,60	1,52	5,04	0,10	0,01	0,01	0,00	0,62	0,00	0,00	6,48	0,01
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ūdens	55,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>130</b>		<b>4,09</b>	<b>1,31</b>	<b>16,57</b>	<b>160,49</b>	<b>258,80</b>	<b>75,60</b>	<b>30,63</b>	<b>90,44</b>	<b>0,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>5,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>95,54</b>	<b>0,08</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZZ - 06	<b>Skābu kāpostu zupa ar skābo krējumu</b>																			
	Kāposti skābēti	30,00	27,00	0,24	0,03	1,16	178,50	45,90	8,10	2,51	5,40	0,41	0,00	0,01	0,01	3,97	0,00	0,00	5,13	0,02
	Burkāni	15,00	11,25	0,10	0,03	1,08	7,76	32,60	3,71	1,35	3,94	0,03	0,03	0,01	0,01	0,66	0,00	0,05	4,61	0,00
	Miežu putraini	15,00	15,00	1,19	0,23	9,92	0,45	24,00	2,40	13,70	28,35	0,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	46,43	0,01
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,96	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Kīpoki	1,00	0,80	0,05	0,00	0,26	0,14	3,21	1,45	0,20	1,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	1,19	0,00
	Kartupeļi	33,00	25,00	0,50	0,02	4,26	1,50	105,20	3,00	5,76	11,26	0,19	0,00	0,02	0,00	3,50	0,00	0,00	19,00	0,00
	Ēļa rapšu	4,50	4,50	0,00	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	39,78	0,01
	Lauru lapas	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari graudu	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	Citronskābe	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kīmenes	0,20	0,20	0,04	0,03	0,10	0,03	2,70	1,38	0,52	0,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,67	0,00
	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krējums skābs 20%	10,00	10,00	0,30	2,00	0,48	3,10	12,50	10,10	1,00	5,90	0,00	0,00	0,00	0,02	0,04	0,00	0,00	20,40	0,02
	<b>Kopā:</b>	<b>130/10</b>		<b>2,47</b>	<b>6,84</b>	<b>17,63</b>	<b>191,65</b>	<b>232,17</b>	<b>31,10</b>	<b>25,46</b>	<b>58,01</b>	<b>0,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>8,71</b>	<b>0,00</b>	<b>0,84</b>	<b>139,34</b>	<b>0,06</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 01a	<b>Plovs ar zaļajām lēcām</b>																			
	Rīsi	20,00	20,00/50,00*	1,36	0,12	15,54	1,20	20,60	1,20	2,40	24,00	0,12	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	68,76	0,01
	Lēcas zaļās, veselas	12,00	12,00/24,00**	2,95	0,13	7,61	0,72	81,24	4,20	5,64	33,72	0,78	0,00	0,06	0,01	0,54	0,00	0,00	42,24	0,05
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	2,10	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,95	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Tomātu pasta	8,00	8,00	0,38	0,03	1,19	4,72	81,12	2,88	3,36	6,64	0,24	0,01	0,00	0,01	1,75	0,00	0,05	6,88	0,02
	Ēļa rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	26,52	0,00
	Pipari, malti	0,15	0,15	0,02	0,00	0,10	0,03	1,99	0,66	0,26	0,15	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>90</b>		<b>4,82</b>	<b>3,29</b>	<b>25,38</b>	<b>127,28</b>	<b>208,43</b>	<b>11,87</b>	<b>12,80</b>	<b>67,81</b>	<b>1,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>2,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>149,37</b>	<b>0,08</b>

\* pēc vārīšanas

\*\*pēc izmērēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 02	<b>Kartupeļu-kaļu biezenis</b>																			
	Kartupeļi	60,00	42,00	0,84	0,04	7,14	2,52	176,80	5,04	7,66	18,90	0,34	0,00	0,03	0,01	2,94	0,00	0,00	31,92	0,01
	Kālis	40,00	32,00	0,35	0,06	2,88	3,84	97,60	13,76	4,40	16,96	0,14	0,00	0,03	0,01	3,36	0,00	0,10	11,84	0,03
	Saldais krējums, 35%	10,00	10,00	0,25	3,50	0,30	3,10	9,00	8,60	0,70	5,80	0,03	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	33,70	0,04
	Piens, 2%	15,00	15,00	0,53	0,30	0,81	6,60	22,50	18,75	1,65	13,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	8,10	0,02
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	95		1,97	3,90	11,13	132,36	305,92	46,15	14,41	55,16	0,51	0,00	0,06	0,06	6,33	0,00	0,10	85,56	0,10

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 03	<b>Kabaču laivīnas ar dārzeņiem un lēcām</b>																			
	Kabači / cukini	122,00	79,30	0,95	0,24	2,46	6,34	207,00	12,69	14,27	18,24	0,32	0,00	0,04	0,06	7,14	0,00	0,00	12,69	0,21
	Selerija sakne	8,00	5,60	0,08	0,02	0,50	5,60	16,80	2,41	1,12	6,44	0,04	0,00	0,00	0,04	0,45	0,00	0,02	2,35	0,01
	Burkāni	10,00	7,50	0,07	0,02	0,72	5,18	21,75	2,48	0,90	2,63	0,02	0,02	0,01	0,00	0,44	0,00	0,03	3,08	0,00
	Sīpoli	3,00	2,49	0,03	0,00	0,22	0,10	3,64	0,57	0,25	0,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	1,00	0,00
	Lēcas oranžas, šķeltas	12,00	12,00	3,26	0,31	6,59	0,84	80,16	4,20	5,64	35,28	0,89	0,00	0,06	0,01	0,20	0,00	0,00	43,44	0,04
	Siers Krievijas	5,00	4,75	1,32	1,15	0,00	29,50	4,66	34,25	1,33	21,61	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	15,68	0,02
	Eļļa rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,36	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	110		5,71	5,74	10,49	163,86	334,03	56,60	23,51	84,92	1,29	0,02	0,11	0,12	8,41	0,00	0,76	114,39	0,28

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 04	<b>Pupiņu-dārzeņu sautējums</b>																			
	Puķiņi, raibas	18,00	18,00/36*	4,14	0,22	10,80	1,08	42,66	22,86	4,86	66,96	0,90	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	60,30	0,03
	Puravi	4,00	3,20	0,05	0,01	0,45	0,64	5,76	1,89	0,90	1,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,03	1,95	0,00
	Kirbji	25,00	17,50	0,18	0,02	1,23	0,18	59,50	3,68	2,10	7,70	0,14	0,07	0,01	0,02	1,05	0,00	0,19	4,55	0,01
	Tomāti	7,00	6,79	0,06	0,01	0,26	0,34	16,09	0,68	0,75	1,63	0,02	0,00	0,00	0,00	0,93	0,00	0,04	1,22	0,01
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Eļļa, rapšu	5,00	5,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	44,20	0,01
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,53	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sinepju graudi	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	<b>Kopā:</b>	65		4,59	6,26	13,04	81,34	131,60	34,60	9,28	80,46	1,14	0,07	0,04	0,04	2,32	0,00	1,13	122,67	0,07

\* pēc izmērcēšanas un izvārišanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA - 06a	<b>Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biezpienu un dārzeņiem</b>																			
	Kartupeļi	120,00	84,00	1,68	0,08	14,28	5,04	353,60	10,08	16,32	37,80	0,67	0,00	0,07	0,03	11,76	0,00	0,01	63,84	0,03
	Kirbji	20,00	14,00	0,14	0,01	0,98	0,14	47,60	2,94	1,68	6,16	0,11	0,06	0,01	0,02	0,84	0,00	0,15	3,64	0,01
	Puravi	5,00	4,00	0,06	0,01	0,56	0,80	7,20	2,36	1,12	1,40	0,08	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,04	2,44	0,00
	Biezpiens, 9%	15,00	15,00	2,51	1,35	0,30	6,15	16,80	24,60	1,20	32,40	0,06	0,00	0,00	0,05	0,08	0,00	0,02	23,25	0,05
	Olas	3,00	2,70	0,35	0,30	0,03	3,35	3,40	1,35	0,27	4,64	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,19	0,01
	Siers, Krievijas	4,00	3,80	1,05	0,92	0,00	23,60	3,72	27,40	1,06	17,29	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	12,54	0,02
	Eļļa, rapšu	6,00	6,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,05	53,04	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	110		5,79	8,67	16,15	155,38	432,34	68,73	21,65	99,69	0,96	0,06	0,08	0,12	13,08	0,00	1,31	163,41	0,12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-08	<b>Škelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu</b>																			
	Zirņi, šķeltie	25,00	25,00/50,00*	6,25	0,30	15,00	3,75	245,30	13,75	24,75	83,50	1,10	0,00	0,18	0,06	0,45	0,00	0,03	91,00	0,01
	Burkāni	20,00	15,00	0,14	0,04	1,44	10,35	43,50	4,95	1,80	5,25	0,05	0,04	0,01	0,01	0,89	0,00	0,07	6,15	0,00
	Pastinaks	15,00	11,25	0,14	0,03	2,03	1,13	42,19	4,05	0,81	7,99	0,07	0,00	0,01	0,01	1,91	0,00	0,00	8,95	0,04
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,95	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Sāls	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	193,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,07	0,07	0,01	0,00	0,04	0,01	0,93	0,31	0,12	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00
	Prosa	20,00	20,00/50,00*	2,20	0,84	14,57	1,00	39,00	1,60	22,80	57,00	0,60	0,00	0,08	0,06	0,00	0,00	0,01	75,60	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>		125	8,79	4,21	33,45	210,21	377,02	25,61	50,70	155,01	1,84	0,04	0,28	0,14	3,56	0,00	0,64	210,06	0,06

\*pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-09	<b>Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu</b>																			
	Kāposti svaigi	25,00	18,75	0,24	0,02	1,13	3,38	31,88	7,50	2,25	4,88	0,09	0,00	0,01	0,01	2,81	0,00	0,03	4,69	0,01
	Lēcas zaļas, veselas	15,00	15,00/30,00*	3,69	0,16	9,50	0,90	101,55	5,25	7,05	42,15	0,98	0,00	0,08	0,02	0,34	0,00	0,00	52,80	0,05
	Mannā	8,00	8,00	1,01	0,08	5,83	0,08	14,88	1,36	3,76	0,00	0,10	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	28,80	0,00
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	Sinepju graudi	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,53	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,05	0,05	0,01	0,00	0,03	0,01	0,66	0,22	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00
	Piens, 2%	5,00	5,00	0,18	0,10	0,27	2,20	7,50	6,25	0,55	4,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	<b>Kopā:</b>		55/5	5,87	4,86	17,05	91,23	168,40	27,88	14,65	62,27	1,22	0,01	0,10	0,07	3,17	0,00	0,60	133,29	0,08

\*pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
PA-10	<b>Kabaču un tomātu saņemums ar sieru</b>																			
	Kabači / cukini	60,00	39,00	0,47	0,12	1,21	3,12	101,80	6,24	7,02	8,97	0,16	0,00	0,02	0,03	3,51	0,00	0,00	6,24	0,10
	Tomāti	21,00	20,37	0,18	0,04	0,79	1,02	48,28	2,04	2,24	4,89	0,06	0,01	0,01	0,00	2,79	0,00	0,11	3,67	0,03
	Siers, Krievijas	12,00	11,40	3,16	2,77	0,00	70,79	11,17	82,19	3,19	51,87	0,02	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	37,62	0,05
	Skābais krējums, 20%	4,00	4,00	0,12	0,80	0,19	1,24	5,00	4,04	0,40	2,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,16	0,01
	Olas	6,25	5,63	0,73	0,62	0,06	6,98	7,09	2,81	0,56	9,68	0,07	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06	8,72	0,01
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00
	Dilles, svaigas	2,00	1,50	0,05	0,02	0,11	0,92	11,07	3,12	0,83	0,99	0,10	0,01	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,65	0,01
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>		75	4,71	6,37	2,36	200,37	184,43	100,44	14,24	78,76	0,41	0,03	0,03	0,08	7,59	0,00	0,55	83,37	0,21



Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
PA - 11	<b>Turku zirņu-pukkāpostu plācenis</b>																			
	Turku (auna) zirņi	12,00	12,00/24,00*	2,28	0,72	7,32	2,88	105,00	12,60	6,90	30,24	0,74	0,00	0,06	0,03	0,48	0,00	0,02	45,36	0,02
	Pukkāposti	20,00	14,00	0,27	0,04	0,70	4,20	41,86	3,08	2,10	6,16	0,06	0,00	0,01	0,01	2,80	0,00	0,01	3,50	0,03
	Sīpoli	4,00	3,32	0,04	0,00	0,30	0,13	4,85	0,76	0,33	0,96	0,01	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	1,33	0,00
	Kīplokli	1,00	0,80	0,05	0,00	0,26	0,14	3,21	1,45	0,20	1,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	1,19	0,00
	Prosa	3,00	3,00/7,00**	0,33	0,13	2,19	0,15	5,85	0,24	3,42	8,55	0,09	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	11,34	0,00
	Olas	3,00	2,70	0,35	0,30	0,03	3,35	3,40	1,35	0,27	4,64	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,19	0,01
	Eļļa, rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,36	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	0,00
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	96,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>45</b>		<b>3,32</b>	<b>5,19</b>	<b>10,80</b>	<b>107,75</b>	<b>164,19</b>	<b>19,48</b>	<b>13,22</b>	<b>51,77</b>	<b>0,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>3,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>103,22</b>	<b>0,06</b>

\* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

\*\* pēc izmērcēšanas un vārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
PA - 12	<b>Dārzenu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu</b>																			
	Kāposti, svaigi	24,00	16,00	0,21	0,02	0,96	2,88	27,20	6,40	1,92	4,16	0,08	0,00	0,01	0,01	2,40	0,00	0,02	4,00	0,01
	Kartupeļi	50,00	40,00	0,80	0,04	6,80	2,40	168,40	4,80	9,20	18,00	0,32	0,00	0,04	0,02	2,80	0,00	0,00	30,40	0,02
	Burkāni	25,00	18,75	0,17	0,05	1,80	12,94	54,38	6,19	2,25	6,56	0,06	0,05	0,01	0,01	1,11	0,00	0,09	7,69	0,01
	Zirnīši zaļie, konservēti	12,00	12,00	0,74	0,02	1,18	22,20	12,72	2,40	2,28	7,56	0,15	0,01	0,01	0,00	0,47	0,00	0,00	9,72	0,02
	Saldais krējums, 35%	10,00	10,00	0,25	3,50	0,30	3,10	9,00	8,60	0,70	5,80	0,02	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	33,70	0,04
	Dilles, kaltētas	0,25	0,25	0,05	0,01	0,14	0,52	8,27	4,46	1,13	0,86	0,12	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	0,63	0,00
	Pipari, malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00
	Ūdens (sautēšanai)	30,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Sāls	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	116,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>125</b>		<b>2,23</b>	<b>3,64</b>	<b>11,24</b>	<b>160,36</b>	<b>281,32</b>	<b>33,29</b>	<b>17,65</b>	<b>43,04</b>	<b>0,76</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>6,93</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>86,71</b>	<b>0,10</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija kcal	Cena eur	
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D			E
PA - 13	<b>Veģetārā lazanja</b>																			
	Lēcas zaļās, veselas	10,00	10,00/20,00*	2,46	0,11	6,34	0,60	67,70	3,50	4,70	28,10	0,65	0,00	0,05	0,01	0,45	0,00	0,00	35,20	0,04
	Tomāti savā sulā	15,00	15,00	0,12	0,04	0,52	17,25	28,65	4,95	1,50	2,55	0,09	0,00	0,09	0,01	1,05	0,00	0,09	2,40	0,00
	Burkāni	8,00	6,00	0,06	0,01	0,57	4,14	17,40	1,98	0,72	2,10	0,02	0,02	0,00	0,00	0,35	0,00	0,03	2,46	0,00
	Sīpoli	5,00	4,15	0,05	0,00	0,37	0,17	6,06	0,95	0,42	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	1,66	0,00
	Kīplokli	1,00	0,80	0,05	0,00	0,26	0,14	3,21	1,45	0,20	1,22	0,01	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	1,19	0,00
	Selerija sakne	5,00	3,50	0,05	0,01	0,32	3,50	10,50	1,51	0,70	4,03	0,02	0,00	0,00	0,02	0,28	0,00	0,01	1,47	0,00
	Sāls	0,40	0,40	0,00	0,00	0,00	155,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,20	0,20	0,02	0,01	0,13	0,04	2,66	0,89	0,34	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,00
	Makaronu plāksnes lazanjai	23,00	23,00	2,76	0,28	16,33	1,38	5,52	4,37	4,14	36,80	0,37	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	80,50	0,06
	Piens, 2%	30,00	30,00	1,06	0,60	1,62	13,20	45,00	3,30	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	16,20	0,04
	Sviests	3,00	3,00	0,03	2,48	0,02	0,33	0,72	0,72	0,06	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,29	0,00
	Kviešu milti a/1	3,00	3,00	0,36	0,04	2,18	0,06	3,21	0,45	0,66	3,45	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,71	0,00
	Siers, Krievijas	7,00	6,65	1,84	1,62	0,00	41,30	6,52	47,95	1,86	30,26	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,02	21,95	0,03
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>100</b>		<b>8,86</b>	<b>7,20</b>	<b>28,66</b>	<b>237,15</b>	<b>197,18</b>	<b>106,22</b>	<b>18,60</b>	<b>137,63</b>	<b>1,24</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>2,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,57</b>	<b>215,00</b>	<b>0,17</b>

\* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS - 01	<b>Biešu salāti ar puraviem un āboliem</b>																			
	Bietes	53,00	53,00/41,00*	0,66	0,08	4,10	31,98	133,30	6,56	5,33	16,40	0,33	0,00	0,01	0,01	2,00	0,00	0,01	17,63	0,01
	Puravi	3,00	2,40	0,04	0,01	0,34	0,48	4,32	1,42	0,67	0,84	0,05	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,02	1,46	0,00
	Āboli	4,00	2,92	0,01	0,01	0,41	0,03	3,12	0,18	0,15	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,01	1,52	0,00
	Skābais krējums, 20%	4,00	4,00	0,12	0,80	0,19	1,24	5,00	4,04	0,40	2,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,16	0,01
	Plūmes, zāvētas	1,00	0,90	0,02	0,00	0,61	0,02	6,95	0,41	0,39	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,28	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>50</b>	<b>0,85</b>	<b>0,90</b>	<b>5,65</b>	<b>33,75</b>	<b>152,69</b>	<b>12,61</b>	<b>6,94</b>	<b>20,58</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>31,05</b>	<b>0,02</b>	

\* vāritas, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS - 02	<b>Kāpostu-burkāņu salāti ar dillēm</b>																			
	Kāposti, svaigi	42,00	31,25	0,41	0,04	1,88	5,64	53,21	12,52	3,76	8,14	0,16	0,00	0,02	0,01	9,40	0,00	0,05	7,82	0,01
	Burkāni	30,00	25,00	0,24	0,06	2,40	17,25	72,50	8,25	3,00	8,75	0,09	0,06	0,01	0,01	1,49	0,00	0,11	10,25	0,00
	Dilles, svaigas	2,00	1,50	0,05	0,02	0,11	0,92	11,07	3,12	0,83	0,99	0,10	0,01	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,65	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>	<b>0,69</b>	<b>3,12</b>	<b>4,39</b>	<b>101,33</b>	<b>136,80</b>	<b>23,89</b>	<b>7,59</b>	<b>17,88</b>	<b>0,34</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>12,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>45,24</b>	<b>0,02</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS - 03	<b>Kīnas kāposta un dārzeņu salāti</b>																			
	Kāposti, Kīnas	38,00	34,80	0,37	0,07	0,77	3,83	30,28	10,09	2,78	10,09	0,23	0,00	0,01	0,01	3,20	0,00	0,05	5,57	0,08
	Tomāti	15,00	14,70	0,14	0,03	0,58	0,74	34,84	1,47	1,62	3,53	0,05	0,00	0,00	0,00	2,02	0,00	0,08	2,65	0,03
	Pētersīļi (zaļumi)	1,50	1,05	0,03	0,01	0,06	0,59	5,82	1,45	0,53	0,61	0,07	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,01	0,38	0,00
	Guļķi	8,00	6,80	0,04	0,01	0,25	0,14	10,00	1,09	0,88	1,63	0,02	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	0,00	1,02	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Citroni	1,00	0,60	0,01	0,00	0,05	0,01	0,83	0,16	0,05	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,17	0,00
	Pipari malti	0,05	0,05	0,01	0,00	0,03	0,01	0,66	0,22	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>	<b>0,60</b>	<b>3,12</b>	<b>1,74</b>	<b>5,32</b>	<b>82,43</b>	<b>14,48</b>	<b>5,95</b>	<b>16,01</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>7,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,65</b>	<b>36,44</b>	<b>0,12</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
RS - 05	<b>Burkāņu salāti ar seleriju un puraviem</b>																			
	Burkāni	51,00	39,30	0,36	0,12	4,88	35,17	147,81	16,82	3,43	17,84	0,15	0,13	0,04	0,03	1,50	0,00	0,24	20,90	0,01
	Selerija sakne	12,00	8,80	0,13	0,04	1,08	12,00	36,00	5,16	2,40	13,80	0,08	0,00	0,01	0,08	0,96	0,00	0,04	5,04	0,01
	Puravi	3,00	2,40	0,04	0,01	0,42	0,60	5,40	1,77	0,84	1,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,03	1,83	0,00
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>55</b>	<b>0,68</b>	<b>1,17</b>	<b>6,62</b>	<b>88,09</b>	<b>195,47</b>	<b>28,80</b>	<b>7,17</b>	<b>35,64</b>	<b>0,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>2,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>37,97</b>	<b>0,03</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 01	<b>Baltā redisa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu</b>																			
	Redisi, baltie	30,00	25,00	0,15	0,03	1,03	5,25	56,75	6,75	0,00	5,75	0,10	0,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	4,50	0,05
	Burkāni	22,00	16,25	0,14	0,04	1,56	11,21	47,13	5,36	1,95	5,69	0,04	0,04	0,01	0,01	0,95	0,00	0,07	6,66	0,01
	Skābais krējums, 20%	3,00	3,00	0,09	0,60	0,14	0,93	3,75	3,03	0,30	1,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	6,12	0,01
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Tomāti	17,00	16,64	0,16	0,03	0,67	0,86	40,66	1,72	1,89	4,12	0,04	0,01	0,00	0,00	2,34	0,00	0,09	3,09	0,03
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>3,40</b>	<b>57,02</b>	<b>148,30</b>	<b>16,85</b>	<b>4,14</b>	<b>17,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>6,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>20,37</b>	<b>0,10</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 03	<b>Vitamīnu salāti</b>																			
	Kāposti, svaigi	39,00	29,50	0,30	0,02	1,41	4,23	39,92	9,39	2,82	6,10	0,12	0,00	0,01	0,01	7,04	0,00	0,04	5,88	0,01
	Burkāni	32,00	23,75	0,22	0,06	2,28	16,39	68,88	7,84	2,85	8,31	0,08	0,06	0,01	0,01	1,41	0,00	0,11	9,74	0,01
	Selerija sakne	3,00	2,10	0,03	0,01	0,19	2,10	6,30	0,90	0,42	2,42	0,01	0,00	0,00	0,01	0,17	0,00	0,01	0,88	0,00
	Āboli	3,00	2,19	0,01	0,00	0,31	0,02	2,34	0,13	0,11	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	1,14	0,00
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>		<b>0,56</b>	<b>3,10</b>	<b>4,19</b>	<b>61,51</b>	<b>117,45</b>	<b>18,26</b>	<b>6,20</b>	<b>17,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>8,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>44,16</b>	<b>0,02</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 04	<b>Biēšu salāti ar konservētiem zirnīšiem</b>																			
	Bietes	45,00	45,00/33,75*	0,54	0,07	3,38	26,33	109,70	5,40	4,39	13,50	0,27	0,00	0,01	0,01	1,65	0,00	0,01	14,51	0,01
	Zirnīši zaiņi, konservēti	10,00	10,00	0,62	0,02	0,98	18,50	10,60	2,00	1,90	6,30	0,13	0,01	0,01	0,00	0,78	0,00	0,00	8,10	0,02
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	Kīpolki	0,30	0,24	0,02	0,00	0,08	0,04	0,96	0,43	0,06	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,36	0,00
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>45</b>		<b>1,18</b>	<b>2,09</b>	<b>4,44</b>	<b>83,64</b>	<b>121,27</b>	<b>7,83</b>	<b>6,35</b>	<b>20,17</b>	<b>0,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,36</b>	<b>40,65</b>	<b>0,03</b>

\* vāritas, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 05	<b>Kirbja salāti ar bietēm un sēklīnām</b>																			
	Kirbji	47,00	34,40	0,34	0,03	2,41	0,34	116,96	7,22	3,43	15,14	0,28	0,14	0,01	0,04	2,06	0,00	0,37	8,94	0,03
	Bietes	20,00	20,00/15,00*	0,24	0,03	1,50	11,70	48,75	2,40	1,45	6,00	0,12	0,00	0,00	0,01	0,74	0,00	0,01	6,45	0,00
	Lielogu dzērvēnes, saldētas	3,00	2,40	0,00	0,00	0,29	0,05	2,04	0,19	0,14	0,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,03	1,10	0,01
	Sezama sēklas	2,00	2,00	0,35	0,99	0,47	0,22	9,36	19,50	4,02	12,58	0,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	11,46	0,01
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>55</b>		<b>0,93</b>	<b>3,05</b>	<b>4,67</b>	<b>12,31</b>	<b>177,11</b>	<b>29,31</b>	<b>9,04</b>	<b>34,03</b>	<b>0,70</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>3,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>45,63</b>	<b>0,05</b>

\* vāritas, notīrītas bietes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 06	<b>Kāpostu salāti ar gurķi un dillem</b>																			
	Kāposti, svaigi	32,00	23,75	0,41	0,03	1,95	5,84	55,07	12,95	3,89	8,43	0,16	0,00	0,02	0,02	9,72	0,00	0,05	8,10	0,02
	Gurķi	36,00	30,40	0,19	0,03	1,10	0,61	44,69	4,86	3,95	7,30	0,09	0,00	0,01	0,01	0,85	0,00	0,01	4,56	0,06
	Dilles, svaigas	2,00	1,50	0,05	0,02	0,11	0,92	11,07	3,12	0,83	0,99	0,10	0,01	0,00	0,00	1,28	0,00	0,00	0,65	0,01
	Skābais krējums, 20%	5,00	5,00	0,15	1,00	0,24	1,55	6,25	5,05	0,50	2,95	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	10,20	0,01
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>		<b>0,81</b>	<b>1,08</b>	<b>3,40</b>	<b>47,69</b>	<b>117,09</b>	<b>25,98</b>	<b>9,17</b>	<b>19,67</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>11,87</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>23,51</b>	<b>0,10</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
ZS - 07	<b>Burkānu salāti ar sezama sēklām un kīpolku</b>																			
	Burkāni	71,00	53,25	0,50	0,13	5,10	36,74	154,39	17,57	6,39	18,64	0,15	0,15	0,04	0,03	3,15	0,00	0,25	21,83	0,01
	Kīpolki	1,50	1,00	0,10	0,01	0,50	0,26	6,02	2,72	0,38	2,30	0,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	2,24	0,00
	Sezama sēklas	3,00	3,00	0,53	1,49	0,70	0,33	14,04	29,25	10,53	18,87	0,44	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	17,19	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Sāls	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	38,77	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>		<b>1,13</b>	<b>4,63</b>	<b>6,30</b>	<b>76,10</b>	<b>174,47</b>	<b>49,54</b>	<b>17,30</b>	<b>39,81</b>	<b>0,62</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>3,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,77</b>	<b>67,78</b>	<b>0,02</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 01	<b>Biešu-pupu braunījs</b>																			
	Bietes	30,00	30,00/22,50*	0,36	0,05	2,25	17,55	73,13	3,60	2,93	9,00	0,18	0,00	0,01	0,01	1,10	0,00	0,01	9,68	0,01
	Pupuņas, brūnās	15,00	15,00/30,00**	0,55	0,06	1,52	31,08	24,89	3,57	2,84	9,45	0,12	0,00	0,02	0,01	0,13	0,00	0,00	5,57	0,02
	Kviešu milti a/1	8,00	8,00	0,96	0,10	5,80	0,16	8,56	1,20	1,76	9,20	0,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	28,56	0,00
	Kakao	1,00	1,00	0,20	0,19	0,58	0,21	15,24	1,28	4,56	6,56	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,13	0,00
	Cepamais pulveris	0,20	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eļļa, rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,36	0,00
	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	Kokosriekstu skaidiņas	0,70	0,70	0,05	0,45	0,17	0,26	3,80	0,18	0,63	1,44	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	4,62	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>2,32</b>	<b>4,85</b>	<b>13,32</b>	<b>49,29</b>	<b>125,68</b>	<b>9,86</b>	<b>12,72</b>	<b>35,65</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,71</b>	<b>99,62</b>	<b>0,04</b>

\* vārtas, nomizotas bietes

\*\* pēc briedināšanas un vārīšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 02	<b>Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm</b>																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	12,00	12,00	1,50	0,84	7,60	0,82	41,76	6,48	21,24	46,92	0,55	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,18	43,96	0,01
	Kviešu milti a/1	5,00	5,00	0,60	0,06	3,63	0,10	5,35	0,75	1,10	5,75	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	17,85	0,00
	Banāni	20,00	15,00	0,17	0,05	3,45	0,15	53,70	1,31	4,05	3,30	0,05	0,00	0,00	0,01	1,31	0,00	0,02	13,35	0,02
	Āboli	7,00	5,11	0,02	0,01	0,72	0,05	5,47	0,31	0,26	0,56	0,01	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,01	2,66	0,00
	Rozīnes	3,00	2,85/4,28*	0,09	0,01	2,25	0,31	21,35	1,43	0,91	2,79	0,05	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	8,52	0,01
	Kanēlis	0,20	0,20	0,01	0,00	0,16	0,02	0,86	2,00	0,12	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,49	0,00
	Linsēklas	5,00	5,00	0,91	2,11	1,44	1,50	40,65	12,75	19,60	32,10	0,29	0,00	0,08	0,01	0,03	0,00	0,00	26,70	0,01
	Eļļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>3,30</b>	<b>5,08</b>	<b>19,25</b>	<b>2,95</b>	<b>169,14</b>	<b>25,03</b>	<b>47,28</b>	<b>91,55</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>1,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>131,21</b>	<b>0,05</b>

\* pēc izmērcēšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 03	<b>Banānu maize ar žāvētām aprikozēm</b>																			
	Banāni	25,00	18,75	0,21	0,06	4,31	0,19	67,13	1,63	5,06	4,13	0,06	0,00	0,01	0,01	1,63	0,00	0,02	16,69	0,03
	Kviešu milti a/1	12,00	12,00	1,44	0,14	8,70	0,24	12,84	1,80	1,64	13,80	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	42,84	0,01
	Aprikozes, žāvētas	5,00	5,00/9,26*	0,16	0,02	2,99	0,48	55,20	2,61	0,52	3,37	0,13	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	11,45	0,03
	Olas	11,50	10,25	1,33	1,13	0,11	12,71	12,92	5,13	1,03	17,63	0,13	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,11	15,89	0,02
	Kanēlis	0,20	0,20	0,01	0,00	0,16	0,02	0,86	2,00	0,12	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,49	0,00
	Vaniļiņa cukurs	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cepamais pulveris	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kokosriekstu skaidiņas	2,00	2,00	0,14	1,29	0,47	0,74	10,86	0,52	1,80	4,12	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	13,20	0,02
	Piens, 2%	5,00	5,00	0,18	0,10	0,27	2,20	7,50	6,25	0,55	4,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,47</b>	<b>5,74</b>	<b>17,01</b>	<b>16,58</b>	<b>167,31</b>	<b>19,94</b>	<b>10,72</b>	<b>47,68</b>	<b>0,55</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>1,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>129,78</b>	<b>0,11</b>

\* pēc izmērcēšanas un sagriešanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 04a	<b>Biezpiens ar bumbieriem un ogu mērci</b>																			
	Biezpiens, 9%	35,00	35,00	5,85	3,15	0,70	14,35	39,20	57,40	2,80	75,60	0,14	0,00	0,01	0,09	0,18	0,00	0,03	54,25	0,09
	Saldais krējums, 35%	4,00	4,00	0,10	1,40	0,12	1,24	3,60	3,44	0,28	2,32	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,48	0,02
	Cukurs	5,00	5,00	0,00	0,00	5,00	0,05	0,10	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,50	0,00
	Vanīlīna cukurs	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Bumbieri	80,00	70,00	0,28	0,07	10,50	0,70	81,20	6,30	0,35	8,40	0,14	0,00	0,00	0,02	3,01	0,00	0,09	39,90	0,07
	Ogu maisījums, saldēts	18,00	16,20	0,23	0,06	2,49	0,32	52,16	8,91	3,89	9,56	0,25	0,00	0,01	0,01	7,72	0,00	0,16	10,21	0,04
	<b>Kopā:</b>	130		<b>6,46</b>	<b>4,68</b>	<b>18,81</b>	<b>16,66</b>	<b>176,26</b>	<b>76,10</b>	<b>7,32</b>	<b>95,88</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>10,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>137,34</b>	<b>0,22</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 05	<b>Burkānu-auzu cepumi ar sieru</b>																			
	Auzu pārslas, pilngraudu	23,00	23,00	2,88	1,61	14,56	1,56	80,04	12,42	40,71	89,93	1,06	0,00	0,14	0,03	0,00	0,00	0,34	84,25	0,02
	Burkāni	13,00	9,75	0,09	0,02	0,93	6,73	28,28	3,22	1,17	3,41	0,03	0,03	0,01	0,00	0,58	0,00	0,05	4,00	0,00
	Siers, Holandes	10,00	9,50	2,38	2,66	0,00	59,00	9,31	68,50	2,66	43,23	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	33,44	0,05
	Piens, 2%	5,00	5,00	0,18	0,10	0,27	2,20	7,50	6,25	0,55	4,50	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Ķimenes	0,20	0,20	0,04	0,03	0,10	0,03	2,70	1,38	0,52	0,74	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,67	0,00
	Cepamais pulveris	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00
	<b>Kopā:</b>	45		<b>6,17</b>	<b>4,92</b>	<b>15,97</b>	<b>75,12</b>	<b>134,83</b>	<b>94,46</b>	<b>46,23</b>	<b>149,65</b>	<b>1,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,08</b>	<b>0,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>132,76</b>	<b>0,08</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 06	<b>Ābolmaizīte</b>																			
	Āboli	28,00	21,79	0,08	0,04	3,05	0,22	23,32	1,31	1,09	2,40	0,03	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,04	11,33	0,01
	Kviešu milti a/1	13,00	13,00	1,56	0,16	9,43	0,26	13,91	1,95	2,86	14,95	0,16	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	46,41	0,01
	Piens, 2%	6,00	6,00	0,21	0,12	0,32	2,64	9,00	7,50	0,66	5,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	3,24	0,00
	Cukurs	6,00	6,00	0,00	0,00	6,00	0,06	0,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00
	Olas	3,00	2,70	0,35	0,30	0,03	3,35	3,40	1,35	0,27	4,64	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,19	0,01
	Eiļa, rapšu	2,00	2,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	17,68	0,00
	Raugis, presēts	0,50	0,50	0,04	0,01	0,09	0,15	3,01	0,10	0,20	1,68	0,02	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,52	0,01
	Kanēlis	0,05	0,05	0,00	0,00	0,04	0,01	0,22	0,50	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00
	<b>Kopā:</b>	45		<b>2,24</b>	<b>2,63</b>	<b>18,96</b>	<b>6,69</b>	<b>52,98</b>	<b>12,77</b>	<b>5,11</b>	<b>29,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,43</b>	<b>106,89</b>	<b>0,04</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 07	<b>Ābolu-biezpiena saņemums ar melnajām plūmēm</b>																			
	Biezpiens, 9%	60,00	60,00	10,02	5,40	1,20	24,60	67,20	98,40	4,80	129,60	0,24	0,00	0,04	0,16	0,30	0,00	0,06	93,00	0,16
	Āboli	15,00	10,95	0,04	0,02	1,53	0,11	11,72	0,66	0,55	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	5,69	0,01
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Kviešu milti a/1	12,00	12,00	1,44	0,14	8,70	0,24	12,84	1,80	2,64	13,80	0,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	42,84	0,01
	Piens, 2%	8,00	8,00	0,28	0,16	0,43	3,52	12,00	10,00	0,88	7,20	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,32	0,01
	Plūmēs, zāvētas	7,00	7/12.70*	0,15	0,03	4,26	0,13	48,68	2,86	0,73	4,59	0,06	0,00	0,00	0,01	0,04	0,00	0,01	15,96	0,03
	Vanīlīna cukurs	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,02	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00
	Eiļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	<b>Kopā:</b>	100		<b>12,52</b>	<b>9,25</b>	<b>18,17</b>	<b>34,20</b>	<b>158,15</b>	<b>115,99</b>	<b>10,05</b>	<b>164,13</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,67</b>	<b>203,11</b>	<b>0,23</b>

\* pēc izmērcēšanas un sasmalcināšanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 08a	<b>Mini dārzeņu pica (bez sēnēm)</b>																			
	Kviešu milti a/1	20,00	20,00	2,40	0,24	14,50	0,40	21,40	3,00	4,40	23,00	0,24	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	71,40	0,01
	Piens, 2%	18,00	18,00	0,63	0,36	0,97	7,92	27,00	22,50	1,98	16,20	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,72	0,02
	Raugis, presētais	1,00	1,00	0,08	0,02	0,18	0,30	6,01	0,19	0,40	3,36	0,03	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	1,04	0,01
	Olas	5,00	4,50	0,59	0,50	0,05	5,58	5,67	2,25	0,45	7,74	0,05	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	6,98	0,01
	Eļļa, rapšu	3,00	3,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,52	26,52	0,00
	Cukurs	0,50	0,50	0,00	0,00	0,50	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,95	0,00
	Sāls	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	77,52	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pipari, malti	0,10	0,10	0,01	0,00	0,06	0,02	1,33	0,44	0,17	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00
	Tomāti	4,00	3,88	0,03	0,01	0,15	0,19	9,20	0,39	0,43	0,93	0,01	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	0,70	0,01
	Pētersīļi (zaļumi)	1,00	0,70	0,02	0,01	0,04	0,39	3,88	0,97	0,35	0,41	0,04	0,00	0,00	0,00	0,93	0,00	0,01	0,25	0,00
	Tomāti savā sulā	3,00	3,00	0,02	0,01	0,10	3,45	5,73	0,99	0,30	0,51	0,02	0,00	0,02	0,00	0,21	0,00	0,02	0,48	0,00
	Siers, Holandes	5,00	4,75	1,19	1,33	0,00	29,50	4,66	34,25	1,33	21,61	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	16,72	0,03
	<b>Kopā:</b>	<b>50</b>		<b>4,97</b>	<b>5,48</b>	<b>16,55</b>	<b>125,28</b>	<b>84,91</b>	<b>64,99</b>	<b>9,81</b>	<b>73,86</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,64</b>	<b>136,01</b>	<b>0,09</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
KS - 09	<b>Cukīni un burkānu mafīni</b>																			
	Kabači / cukīni	21,00	13,65	0,16	0,04	0,42	1,09	35,63	2,18	2,46	3,14	0,05	0,00	0,01	0,01	1,23	0,00	0,00	2,18	0,04
	Burkāni	5,00	3,75	0,03	0,01	0,36	2,59	10,88	1,24	0,45	1,31	0,01	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	0,02	1,54	0,00
	Kviešu milti a/1	15,00	15,00	1,80	0,18	10,88	0,30	16,05	2,25	3,30	17,25	0,18	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	53,55	0,01
	Auzu pārslas, pilngraudu	5,00	5,00	0,63	0,35	3,17	0,33	17,40	2,70	8,85	19,55	0,23	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,07	18,32	0,00
	Cepamais pulveris	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Vanīlīna cukurs	0,15	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Eļļa, rapšu	4,00	4,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,70	35,36	0,00
	Olas	20,00	18,00	2,34	1,98	0,20	22,32	22,68	9,00	1,80	30,96	0,22	0,03	0,01	0,06	0,00	0,00	0,19	27,90	0,04
	Cukurs	8,00	8,00	0,00	0,00	8,00	0,08	0,16	0,08	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	31,20	0,00
	Pūdercukurs	0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>60</b>		<b>4,96</b>	<b>6,56</b>	<b>23,33</b>	<b>26,71</b>	<b>102,81</b>	<b>17,45</b>	<b>16,86</b>	<b>72,21</b>	<b>0,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>171,25</b>	<b>0,09</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 01	<b>Kefīrs</b>																			
	Kefīrs, 2%	120,00	120,00	3,60	2,40	5,40	60,00	175,20	144,00	0,00	114,00	0,12	0,00	0,04	0,20	0,84	0,00	0,02	57,60	0,09
	<b>Kopā:</b>	<b>120</b>		<b>3,60</b>	<b>2,40</b>	<b>5,40</b>	<b>60,00</b>	<b>175,20</b>	<b>144,00</b>	<b>0,00</b>	<b>114,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>57,60</b>	<b>0,09</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produktī	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 02	<b>Svaigo dzērveņu dzēriens</b>																			
	Lielogu dzērvenes, svaigas	10,00	8,00	0,00	0,00	0,96	0,16	6,80	0,64	0,48	1,04	0,02	0,00	0,00	0,00	1,06	0,00	0,10	3,68	0,03
	Ūdens	115,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>120</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,96</b>	<b>0,16</b>	<b>6,80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,48</b>	<b>1,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,68</b>	<b>0,03</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 03	<b>Kakao</b>																			
	Piens, 2%	90,00	90,00	3,16	1,80	4,83	39,60	135,00	112,50	9,90	81,00	0,03	0,00	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	48,60	0,07
	Ūdens	35,00	35,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cukurs	2,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,03	0,04	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00
	Kakao	2,00	2,00	0,39	0,37	1,16	0,42	30,48	2,56	9,12	13,12	0,28	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,26	0,00
	<b>Kopā:</b>	120		3,55	2,17	7,99	40,05	165,52	115,09	19,02	94,12	0,31	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	64,66	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 04	<b>Ābolu-kanēļa dzēriens</b>																			
	Āboli	12,00	8,76	0,03	0,02	1,23	0,09	9,37	0,53	0,44	0,96	0,01	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,02	4,56	0,01
	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	Ūdens	115,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kanēlis	0,70	0,70	0,03	0,01	0,56	0,07	3,02	7,01	0,42	0,45	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,73	0,00
	<b>Kopā:</b>	120		0,06	0,03	4,79	0,19	12,45	7,57	0,86	1,41	0,07	0,00	0,00	0,00	0,43	0,00	0,02	17,99	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 05	<b>Svaigo ogu dzēriens</b>																			
	Ogu maisījums, saldēts	7,00	6,30	0,09	0,03	0,97	0,13	20,29	3,47	1,51	3,72	0,10	0,00	0,00	0,00	3,78	0,00	0,06	3,97	0,02
	Ūdens	115,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	120		0,09	0,03	0,97	0,13	20,29	3,47	1,51	3,72	0,10	0,00	0,00	0,00	3,78	0,00	0,06	3,97	0,02

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 06	<b>Jogurts, ogu</b>																			
	Jogurts, ogu	120,00	120,00	3,48	2,16	15,00	43,20	169,20	132,00	13,20	104,40	0,12	0,00	0,03	0,20	1,92	0,00	0,01	93,60	0,24
	<b>Kopā:</b>	120		3,48	2,16	15,00	43,20	169,20	132,00	13,20	104,40	0,12	0,00	0,03	0,20	1,92	0,00	0,01	93,60	0,24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 07	<b>Karstais citronu dzēriens</b>																			
	Ūdens	115,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Citroni	5,00	3,00	0,03	0,01	0,27	0,06	4,14	0,78	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,84	0,01
	Cukurs	3,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,03	0,06	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	0,00
	<b>Kopā:</b>	120		0,03	0,01	3,27	0,09	4,20	0,81	0,24	0,48	0,02	0,00	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	12,54	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 08	<b>Kumelīšu tēja</b>																			
	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kumelītes	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Kopā:</b>	120		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums		Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg					Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 09	<b>Angļu tēja</b>																			
	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Kaltētu angļu tēja	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Kopā:</b>	120		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
DZ - 10	<b>Piparmētru tēja</b>																				
	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Piparmētru tēja	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	<b>Kopā:</b>	<b>120</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena		
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur	
DZ - 11	<b>Ūdens ar citronu</b>																				
	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Citroni	3,00	1,80	0,02	0,01	0,16	0,04	2,48	0,47	0,14	0,29	0,01	0,00	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,50	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>120</b>		<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>	<b>2,48</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 12	<b>Piens</b>																			
	Piens, 2%	120,00	120,00	4,20	2,40	6,44	52,80	180,00	150,00	13,20	108,00	0,04	0,00	0,04	0,20	0,00	0,00	0,00	64,80	0,09
	<b>Kopā:</b>	<b>120</b>		<b>4,20</b>	<b>2,40</b>	<b>6,44</b>	<b>52,80</b>	<b>180,00</b>	<b>150,00</b>	<b>13,20</b>	<b>108,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>64,80</b>	<b>0,09</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g		Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energija	Cena	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	D	E	kcal	eur
DZ - 12	<b>Piens</b>																			
	Piens, 2%	150,00	150,00	5,25	3,00	8,05	66,00	225,00	187,50	16,50	135,00	0,05	0,00	0,05	0,25	0,00	0,00	0,00	81,00	0,11
	<b>Kopā:</b>	<b>150</b>		<b>5,25</b>	<b>3,00</b>	<b>8,05</b>	<b>66,00</b>	<b>225,00</b>	<b>187,50</b>	<b>16,50</b>	<b>135,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>81,00</b>	<b>0,11</b>