



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 10.–12. klašu izlītojamiem  
Individuālie uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN			
								mg				µg				mg				µg									
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A				D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri																							
<b>A-01 Ābols</b>																													
1.	Ābols	140.00	120.00	0.24	0.12	9.24	9.12	0.96	119.04	4.68	4.44	9.36	0.11	0.12	0.04	1.200	0.120	0.01	0.01	0.00	6.24	0.24	2.640	0.000	3.000	0.000	44.40	0.10	0.08
	<b>Kopā:</b>	<b>120.00</b>		<b>0.24</b>	<b>0.12</b>	<b>9.24</b>	<b>9.12</b>	<b>0.96</b>	<b>119.04</b>	<b>4.68</b>	<b>4.44</b>	<b>9.36</b>	<b>0.11</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>1.200</b>	<b>0.120</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>6.24</b>	<b>0.24</b>	<b>2.640</b>	<b>0.000</b>	<b>3.000</b>	<b>0.000</b>	<b>44.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.08</b>
<b>A-02 Bumbieris</b>																													
1.	Bumbieris	141.00	130.00	0.39	0.13	9.10	9.10	1.56	171.60	12.61	8.06	14.82	0.26	0.15	0.08	1.170	1.170	0.01	0.04	0.03	6.89	0.12	1.820	0.000	2.340	0.000	49.40	0.15	0.12
	<b>Kopā:</b>	<b>130.00</b>		<b>0.39</b>	<b>0.13</b>	<b>9.10</b>	<b>9.10</b>	<b>1.56</b>	<b>171.60</b>	<b>12.61</b>	<b>8.06</b>	<b>14.82</b>	<b>0.26</b>	<b>0.15</b>	<b>0.08</b>	<b>1.170</b>	<b>1.170</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>	<b>6.89</b>	<b>0.12</b>	<b>1.820</b>	<b>0.000</b>	<b>2.340</b>	<b>0.000</b>	<b>49.40</b>	<b>0.15</b>	<b>0.12</b>
<b>A-03 Apelsīns</b>																													
1.	Apelsīns	150.00	100.00	0.60	0.10	8.90	8.90	1.60	150.00	54.00	13.00	23.00	0.20	0.10	0.04	0.500	0.000	0.09	0.04	0.10	51.00	0.40	7.400	0.000	26.500	0.000	46.00	0.17	0.14
	<b>Kopā:</b>	<b>100.00</b>		<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>8.90</b>	<b>8.90</b>	<b>1.60</b>	<b>150.00</b>	<b>54.00</b>	<b>13.00</b>	<b>23.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.500</b>	<b>0.000</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>	<b>0.10</b>	<b>51.00</b>	<b>0.40</b>	<b>7.400</b>	<b>0.000</b>	<b>26.500</b>	<b>0.000</b>	<b>46.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas								Vitamīni								Enerģ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN						
								mg				μg				mg				μg												
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A				D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
olbv.	tauki	ogļh.	cukuri																													
M-01	<i>Rupjmaize</i>																															
1.	Rupjmaize	30.00	30.00	1.65	0.27	14.31	1.38	158.10	87.30	12.90	16.20	59.31	0.99	0.44	0.06	0.000	7.350	0.05	0.05	0.00	0.00	0.36	0.000	0.000	18.000	0.000	69.90	0.04	0.03			
	<b>Kopā:</b>	<b>30.00</b>	<b>30.00</b>	<b>1.65</b>	<b>0.27</b>	<b>14.31</b>	<b>1.38</b>	<b>158.10</b>	<b>87.30</b>	<b>12.90</b>	<b>16.20</b>	<b>59.31</b>	<b>0.99</b>	<b>0.44</b>	<b>0.06</b>	<b>0.000</b>	<b>7.350</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>18.000</b>	<b>0.000</b>	<b>69.90</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>			
M-02	<i>Sēklu maize</i>																															
1.	Sēklu maize	30.00	30.00	2.07	1.56	13.29	2.19	90.75	50.25	10.14	11.82	38.73	0.39	0.30	0.08	1.950	0.045	0.05	0.03	0.04	0.00	0.27	0.120	0.000	11.670	0.000	79.50	0.06	0.05			
	<b>Kopā:</b>	<b>30.00</b>	<b>30.00</b>	<b>2.07</b>	<b>1.56</b>	<b>13.29</b>	<b>2.19</b>	<b>90.75</b>	<b>50.25</b>	<b>10.14</b>	<b>11.82</b>	<b>38.73</b>	<b>0.39</b>	<b>0.30</b>	<b>0.08</b>	<b>1.950</b>	<b>0.045</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>0.120</b>	<b>0.000</b>	<b>11.670</b>	<b>0.000</b>	<b>79.50</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>			

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
<b>DZ-01 Kefīrs</b>																													
1.	Kefīrs 2%	200.00	200.00	6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24	0.19
Kopā:		200.00		6.00	4.00	9.00	9.00	100.00	292.00	240.00	0.00	190.00	0.20	0.80	0.02	25.200	5.000	0.06	0.34	0.08	0.00	0.00	0.000	0.080	9.600	0.800	96.00	0.24	0.19
<b>DZ-02 Ēdens ar citroniem</b>																													
1.	Dzeramais ūdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
2.	Citroni	10.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
Kopā:		205.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
<b>DZ-03 Piparmētru tēja</b>																													
1.	Dzeramais ūdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
2.	Piparmētru lapiņas, kaltētas	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
Kopā:		204.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
<b>DZ-04 Kakao dzēriens</b>																													
1.	Piens 2,5%	170.00	170.00	5.44	4.25	7.99	7.99	425.00	2091.00	1020.00	119.00	765.00	0.57	0.68	0.00	0.000	5.100	0.34	1.25	0.00	11.11	0.000	0.227	0.000	10.540	0.680	91.80	0.11	0.09
2.	Kakao pulveris	4.00	4.00	0.74	0.87	0.44	0.00	2.32	139.60	4.20	20.80	26.40	0.44	0.28	0.14	0.112	0.040	0.00	0.01	0.00	0.00	0.004	0.000	0.000	1.520	0.000	14.80	0.04	0.03
3.	Cukurs	4.00	4.00	0.00	0.00	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	16.00	0.00	0.00	
Kopā:		178.00		6.18	5.12	12.43	11.99	427.32	2230.60	1024.20	139.80	791.40	1.01	0.96	0.14	0.112	5.140	0.34	1.25	0.00	11.11	0.00	0.227	0.000	12.060	0.680	122.60	0.15	0.12

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
<b>PPI-01</b> <i>Vārti risi</i>																													
1.	Risu putraimi	55.00	55.00	3.36	0.39	41.58	0.22	3.30	71.50	3.30	18.70	60.50	0.66	0.72	0.11	2.750	8.250	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	11.000	0.000	188.10	0.05	0.04
2.	Īdens	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
<b>*Kopā:</b>		<b>165.10</b>		<b>3.36</b>	<b>0.39</b>	<b>41.58</b>	<b>0.22</b>	<b>42.06</b>	<b>71.54</b>	<b>3.45</b>	<b>18.73</b>	<b>60.57</b>	<b>0.66</b>	<b>0.72</b>	<b>0.11</b>	<b>5.250</b>	<b>8.251</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>11.000</b>	<b>0.000</b>	<b>188.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.04</b>
<b>PPI-02</b> <i>Vārti makaroni</i>																													
1.	Makaroni	65.00	65.00	8.45	0.72	43.16	0.33	1.95	175.50	13.65	21.45	91.00	2.15	0.78	0.09	6.500	5.005	0.05	0.03	0.04	0.00	0.07	0.260	0.000	15.405	0.000	220.35	0.06	0.05
2.	Īdens	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
<b>*Kopā:</b>		<b>185.20</b>		<b>8.45</b>	<b>0.72</b>	<b>43.16</b>	<b>0.33</b>	<b>79.46</b>	<b>175.57</b>	<b>13.95</b>	<b>21.52</b>	<b>91.14</b>	<b>2.15</b>	<b>0.78</b>	<b>0.09</b>	<b>11.500</b>	<b>5.006</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>	<b>0.260</b>	<b>0.000</b>	<b>15.405</b>	<b>0.000</b>	<b>220.35</b>	<b>0.06</b>	<b>0.05</b>
<b>PPI-03</b> <i>Vārti griķi</i>																													
1.	Griķu putraimi	65.00	65.00	8.45	1.30	39.33	0.33	1.30	299.00	11.70	115.70	208.00	2.47	1.63	0.40	3.250	3.250	0.39	0.10	0.26	0.00	0.13	0.000	0.000	22.750	0.000	212.55	0.11	0.09
2.	Īdens	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
<b>*Kopā:</b>		<b>155.10</b>		<b>8.45</b>	<b>1.30</b>	<b>39.33</b>	<b>0.33</b>	<b>40.06</b>	<b>299.04</b>	<b>11.85</b>	<b>115.73</b>	<b>208.07</b>	<b>2.47</b>	<b>1.63</b>	<b>0.40</b>	<b>5.750</b>	<b>3.251</b>	<b>0.39</b>	<b>0.10</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.000</b>	<b>0.000</b>	<b>22.750</b>	<b>0.000</b>	<b>212.55</b>	<b>0.11</b>	<b>0.09</b>
<b>PPI-04</b> <i>Kartupeļu biezenis</i>																													
1.	Kartupeļi	250.00	180.00	4.75	0.25	38.75	1.50	2.50	1250.00	14.00	60.00	112.50	1.75	0.75	0.13	2.500	1.500	0.53	0.08	0.30	25.00	0.23	1.500	0.000	58.000	0.000	187.50	0.20	0.16
2.	Plens 2,5%	24.00	20.00	0.77	0.60	1.13	1.13	60.00	295.20	144.00	16.80	108.00	0.08	0.10	0.00	0.000	0.720	0.05	0.18	0.00	1.57	0.00	0.032	0.000	1.488	0.096	12.96	0.02	0.01
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
<b>*Kopā:</b>		<b>200.20</b>		<b>5.52</b>	<b>0.85</b>	<b>39.88</b>	<b>2.63</b>	<b>140.01</b>	<b>1545.27</b>	<b>158.30</b>	<b>76.87</b>	<b>220.64</b>	<b>1.83</b>	<b>0.85</b>	<b>0.13</b>	<b>7.500</b>	<b>2.221</b>	<b>0.57</b>	<b>0.25</b>	<b>0.30</b>	<b>26.57</b>	<b>0.23</b>	<b>1.532</b>	<b>0.000</b>	<b>59.488</b>	<b>0.096</b>	<b>200.46</b>	<b>0.21</b>	<b>0.17</b>
<b>PPI-05</b> <i>Krāsni ceptas kartupeļu daivinas</i>																													
1.	Kartupeļi	270.00	210.00	5.13	0.27	41.85	1.62	2.70	1350.00	15.12	64.80	121.50	1.89	0.81	0.14	2.700	1.620	0.57	0.08	0.32	27.00	0.24	1.620	0.000	62.640	0.000	202.50	0.22	0.17
2.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
3.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.60	0.100	0.000	0.000	0.000	44.20	0.02	0.02	
4.	Kaltēti 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
5.	Ķiploks	2.00	1.00	0.08	0.01	0.16	0.02	0.00	6.20	0.18	0.08	1.53	0.02	0.01	0.00	0.027	0.020	0.00	0.00	0.01	0.17	0.00	0.004	0.000	0.040	0.000	1.08	0.01	0.01
<b>*Kopā:</b>		<b>216.30</b>		<b>5.21</b>	<b>5.28</b>	<b>42.01</b>	<b>1.64</b>	<b>80.21</b>	<b>1356.27</b>	<b>15.60</b>	<b>64.95</b>	<b>123.17</b>	<b>1.91</b>	<b>0.82</b>	<b>0.14</b>	<b>7.727</b>	<b>1.641</b>	<b>0.57</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>27.17</b>	<b>0.84</b>	<b>1.724</b>	<b>0.000</b>	<b>62.680</b>	<b>0.000</b>	<b>247.78</b>	<b>0.26</b>	<b>0.20</b>
<b>PPI-06</b> <i>Vārtas olu nūdeles</i>																													
1.	Olu nūdeles	60.00	60.00	8.50	2.66	42.76	1.13	12.60	146.40	21.00	34.80	144.60	1.14	1.15	0.18	0.000	47.280	0.10	0.05	0.13	0.00	0.24	10.200	0.180	17.400	0.180	230.00	0.18	0.14
2.	Īdens	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
<b>*Kopā:</b>		<b>170.20</b>		<b>8.50</b>	<b>2.66</b>	<b>42.76</b>	<b>1.13</b>	<b>90.11</b>	<b>146.47</b>	<b>21.30</b>	<b>34.87</b>	<b>144.74</b>	<b>1.14</b>	<b>1.15</b>	<b>0.18</b>	<b>5.000</b>	<b>47.281</b>	<b>0.10</b>	<b>0.05</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>10.200</b>	<b>0.180</b>	<b>17.400</b>	<b>0.180</b>	<b>230.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>
<b>PPI-07</b> <i>Jogurta mērce</i>																													
1.	Bezpiedevu jogurts	25.00	22.00	0.93	0.73	1.10	0.60	8.50	31.00	24.40	2.20	18.00	0.02	0.08	0.00	2.400	0.500	0.01	0.04	0.04	0.20	0.02	4.440	0.020	0.002	0.000	15.00	0.10	0.08
2.	Sinepes	3.00	2.00	0.088	0.12	0.28	0.28	23.20	2.20	1.54	0.88	2.20	0.05	0.01	0.00	0.060	0.556	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.000	0.000	0.000	0.000	2.62	0.01	0.00
<b>Kopā:</b>		<b>24.00</b>		<b>0.93</b>	<b>0.85</b>	<b>1.38</b>	<b>0.88</b>	<b>31.70</b>	<b>33.20</b>	<b>25.94</b>	<b>3.08</b>	<b>20.20</b>	<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>	<b>2.46</b>	<b>1.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>	<b>0.20</b>	<b>0.04</b>	<b>4.44</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>17.62</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>

\*Pirms siltumapstrādes





Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni						Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Pašizmaksa, EUR bez PVN			
								mg										µg		mg			µg						
								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A				D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>
olbv.	tauki	oglh.	cukuri																										
S-07	<i>Biešu salāti</i>																												
1.	Bietes, vārītas, notīrītas	135.00	100.00	1.40	0.10	8.20	8.00	18.40	326.50	11.20	15.30	32.70	0.30	0.30	0.12	1.000	10.200	0.02	0.04	0.00	2.00	0.09	0.500	0.000	107.100	0.000	45.00	0.17	0.13
2.	Extra virgin olīveļļa	4.00	4.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.080	0.000	0.000	0.000	35.36	0.03	0.02
3.	Jūras sāls, jodēts	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	38.76	0.04	0.15	0.03	0.07	0.00	0.00	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
	<b>Kopā:</b>	<b>104.10</b>	<b>1.40</b>	<b>4.10</b>	<b>8.20</b>	<b>8.00</b>	<b>57.16</b>	<b>326.54</b>	<b>11.35</b>	<b>15.33</b>	<b>32.77</b>	<b>0.30</b>	<b>0.30</b>	<b>0.12</b>	<b>3.500</b>	<b>10.201</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.57</b>	<b>0.580</b>	<b>0.000</b>	<b>107.100</b>	<b>0.000</b>	<b>80.36</b>	<b>0.19</b>	<b>0.15</b>	



Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
DS-05	<i>Paštaisīti biezpiena sierīni</i>																												
1.	Šokolāde 70%	28.00	20.00	1.37	8.68	14.92	14.11	2.80	98.00	14.00	36.40	56.00	0.98	0.50	0.27	0.896	0.140	0.00	0.01	0.02	0.00	0.06	4.592	0.000	1.960	0.000	145.60	0.16	0.13
2.	Biezpiens 9%	28.00	25.00	4.10	2.25	0.20	0.20	8.80	23.40	119.80	4.80	37.80	0.06	0.13	0.01	3.800	0.825	0.01	0.05	0.01	0.10	0.00	0.002	0.000	3.425	0.125	47.50	0.08	0.06
3.	Dateles bez kauliņiem	12.00	12.00	0.23	0.06	7.81	4.58	0.98	82.48	6.16	5.02	7.73	0.18	0.05	0.03	0.000	0.360	0.00	0.01	0.03	0.52	0.30	8.244	0.000	0.000	0.000	33.12	0.03	0.02
4.	Kokosriekstu skaidiņas	6.00	6.00	0.49	3.87	0.38	0.38	2.22	36.00	1.20	4.20	9.00	0.18	0.05	0.05	0.120	0.060	0.00	0.00	0.00	0.00	0.07	0.000	0.000	0.540	0.002	39.66	0.02	0.02
5.	Rozīnes	6.00	6.00	0.13	0.03	3.61	3.61	0.33	39.00	3.24	1.80	5.40	0.14	0.02	0.02	0.180	0.114	0.01	0.01	0.01	0.03	0.02	0.000	0.000	0.600	0.000	17.40	0.02	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>69.00</b>	<b>69.00</b>	<b>6.32</b>	<b>14.89</b>	<b>26.93</b>	<b>22.89</b>	<b>15.13</b>	<b>278.88</b>	<b>144.40</b>	<b>52.22</b>	<b>115.93</b>	<b>1.54</b>	<b>0.75</b>	<b>0.37</b>	<b>4.996</b>	<b>1.499</b>	<b>0.03</b>	<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>0.65</b>	<b>0.45</b>	<b>12.838</b>	<b>0.000</b>	<b>6.525</b>	<b>0.127</b>	<b>283.28</b>	<b>0.31</b>	<b>0.25</b>
DS-06	<i>Zemenu mīss ar grauzdētām auzu pārslām</i>																												
1.	Saldētas zemenes	90.00	70.00	0.35	0.21	5.39	4.90	1.40	133.00	14.70	10.50	21.00	0.35	0.07	0.03	0.700	0.070	0.02	0.01	0.04	31.92	0.42	0.630	0.000	20.930	0.000	31.50	0.22	0.18
2.	Želatīns	3.00	3.00	2.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	11.76	0.03	0.03	
3.	Saldais krējums 10%	20.00	18.00	0.52	2.40	0.64	0.64	7.80	30.00	20.80	2.00	12.80	0.02	0.08	0.00	3.400	0.520	0.01	0.03	0.01	0.18	0.04	19.840	0.018	2.600	0.060	26.40	0.06	0.05
4.	Saldais krējums 35%	40.00	36.00	0.80	14.00	1.20	1.20	18.60	67.20	90.00	4.20	34.80	0.12	0.12	0.01	4.000	0.760	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.160	0.000	2.720	0.080	142.00	0.13	0.10
5.	Cukurs	16.00	16.00	0.00	0.00	15.98	15.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	64.96	0.02	0.01	
6.	Auzu pārslas	20.00	20.00	2.72	1.44	12.00	0.24	0.20	82.80	9.40	28.40	94.20	0.94	0.72	0.08	4.000	2.400	0.07	0.02	0.03	0.00	0.16	0.000	0.000	8.720	0.000	76.40	0.03	0.02
	<b>Kopā:</b>	<b>163.00</b>	<b>163.00</b>	<b>7.28</b>	<b>18.05</b>	<b>35.21</b>	<b>22.96</b>	<b>28.00</b>	<b>313.00</b>	<b>134.90</b>	<b>45.10</b>	<b>162.80</b>	<b>1.43</b>	<b>0.99</b>	<b>0.11</b>	<b>12.100</b>	<b>3.750</b>	<b>0.11</b>	<b>0.15</b>	<b>0.08</b>	<b>32.10</b>	<b>0.62</b>	<b>20.630</b>	<b>0.018</b>	<b>34.970</b>	<b>0.140</b>	<b>353.02</b>	<b>0.48</b>	<b>0.38</b>

\*Pirms siltumapstrādes





Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN					
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B9				B <sub>12</sub>				
Z-04	Pupiņu zupa																																	
1.	Sarkanās pupiņas, kaltētas	50.00	50.00	11.05	0.95	18.60	2.20	2.50	866.25	80.70	91.50	224.50	3.05	1.20	0.25	0.300	5.500	0.39	0.08	0.22	0.00	0.05	0.000	0.000	182.000	0.000	143.50	0.10	0.08					
2.	Sīpols	25.00	20.00	0.30	0.03	1.20	1.20	0.93	55.00	8.25	2.75	10.00	0.13	0.10	0.00	0.250	0.125	0.01	0.01	0.03	2.55	0.03	0.150	0.000	3.375	0.000	7.25	0.02	0.02					
3.	Kiņloki	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01					
4.	Garšaugi (koriandrs, kumīns, kurkuma, kajenas pipari), bez sāls	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01					
5.	Burkāni	75.00	61.00	0.45	0.15	4.20	4.05	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.30	0.03	0.750	18.750	0.01	0.01	0.02	0.73	0.07	120.853	0.000	12.300	0.000	24.75	0.08	0.06					
6.	Paprika	64.00	50.00	0.45	0.20	2.10	2.10	1.75	121.00	4.30	6.80	13.50	0.25	0.05	0.03	0.500	0.100	0.02	0.04	0.27	92.40	1.10	121.900	0.000	27.950	0.000	14.00	0.11	0.09					
7.	Lociņi	5.00	4.00	0.11	0.05	0.04	0.03	0.12	20.00	3.90	0.90	2.45	0.02	0.01	0.00	0.050	0.500	0.00	0.01	0.01	2.05	0.01	10.840	0.000	5.250	0.000	1.25	0.03	0.02					
8.	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00					
9.	Skābais krējums 25%	27.00	25.00	0.33	6.75	0.75	0.75	8.75	28.75	20.75	2.25	16.75	0.03	0.08	0.00	1.750	0.325	0.01	0.04	0.01	0.13	0.13	54.575	0.050	1.000	0.100	63.00	0.06	0.05					
10.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00					
11.	Extra virģin olīveļļa	6.00	6.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.71	0.120	0.000	0.000	0.000	53.04	0.02	0.02					
	<b>*Kopā:</b>	<b>338.40</b>		<b>12.84</b>	<b>14.13</b>	<b>27.21</b>	<b>10.36</b>	<b>95.89</b>	<b>1171.13</b>	<b>123.59</b>	<b>106.86</b>	<b>277.34</b>	<b>3.59</b>	<b>1.75</b>	<b>0.32</b>	<b>8.654</b>	<b>25.341</b>	<b>0.44</b>	<b>0.18</b>	<b>0.58</b>	<b>98.20</b>	<b>2.09</b>	<b>308.446</b>	<b>0.050</b>	<b>231.955</b>	<b>0.100</b>	<b>308.95</b>	<b>0.44</b>	<b>0.35</b>					

\*Pirms siltumapstrādes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
<b>PPa-01 Cūkgaļa ar papriku</b>																													
1.	Cūkgaļa kakla karbonāde, svaiga, atdzēsēta	90.00	75.00	17.01	12.06	0.00	0.00	57.15	243.00	6.84	17.01	142.20	0.72	1.80	0.05	2.700	15.750	0.80	0.23	0.32	0.00	0.36	9.000	0.360	1.440	0.540	175.50	0.39	0.31
2.	Ķiploks	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.02	0.01
3.	Sipoli	35.00	33.00	0.42	0.04	1.68	1.68	1.30	77.00	11.55	3.85	14.00	0.18	0.14	0.00	0.350	0.175	0.01	0.01	0.05	3.57	0.04	0.210	0.000	4.725	0.000	10.15	0.03	0.02
4.	Paprika	154.46	128.21	0.90	0.40	4.20	4.20	3.50	242.00	8.60	13.60	27.00	0.50	0.10	0.05	1.000	0.200	0.03	0.08	0.54	184.80	2.20	243.800	0.000	55.900	0.000	28.00	0.34	0.27
5.	Tomāti savā sulā	100.00	100.00	0.60	0.20	3.50	3.40	39.00	237.10	8.60	8.30	25.90	0.20	0.10	0.08	1.000	0.500	0.06	0.04	0.08	14.10	0.70	30.200	0.000	14.500	0.000	23.00	0.11	0.09
6.	Provansas garšvielas, 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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
7.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Melnie pipari, maltie	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
9.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.00	61.88	0.05	0.04
<b>*Kopā:</b>		<b>346.21</b>	<b>19.09</b>	<b>19.71</b>	<b>9.71</b>	<b>9.31</b>	<b>294.73</b>	<b>811.69</b>	<b>36.70</b>	<b>43.09</b>	<b>212.51</b>	<b>1.63</b>	<b>2.16</b>	<b>0.19</b>	<b>17.60</b>	<b>16.67</b>	<b>0.90</b>	<b>0.35</b>	<b>1.01</b>	<b>202.81</b>	<b>4.13</b>	<b>283.36</b>	<b>0.36</b>	<b>76.65</b>	<b>0.54</b>	<b>300.69</b>	<b>0.97</b>	<b>0.76</b>	
<b>PPa-02 Vistas fileja citronu-timiāna marinādē</b>																													
1.	Vistas fileja, svaiga, atdzēsēta	77.78	70.00	15.68	1.40	0.00	0.00	23.80	266.00	4.20	18.20	112.00	0.28	0.49	0.00	4.200	16.800	0.10	0.13	0.36	0.00	0.49	7.700	0.070	10.920	0.700	76.30	0.37	0.29
2.	Garšaugi (timiāns, kaltēti ķiploki, citrona miziņa), bez sāls	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
3.	Citrona sula	10.00	10.00	0.03	0.00	0.16	0.16	0.10	13.00	0.70	0.70	0.80	0.01	0.00	0.00	0.000	0.100	0.00	0.00	0.01	3.60	0.02	0.100	0.000	1.300	0.000	2.20	0.01	0.01
4.	Vistas buljons	35.00	35.00	0.11	0.28	0.14	0.04	213.78	1.23	2.73	0.81	0.88	0.04	0.04	0.00	0.035	0.035	0.00	0.00	0.00	0.04	0.04	0.000	0.035	0.980	0.035	3.50	0.01	0.01
5.	Saldais krējums 35%	50.00	50.00	1.00	17.50	1.50	1.50	23.25	84.00	112.50	5.25	43.50	0.15	0.15	0.01	5.000	0.950	0.02	0.10	0.01	0.00	0.00	0.200	0.000	3.400	0.100	177.50	0.16	0.13
6.	Ķiploks	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
7.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
8.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.00	88.40	0.05	0.04
<b>*Kopā:</b>		<b>180.50</b>	<b>16.97</b>	<b>29.19</b>	<b>2.13</b>	<b>1.73</b>	<b>454.71</b>	<b>376.81</b>	<b>121.24</b>	<b>25.28</b>	<b>160.59</b>	<b>0.51</b>	<b>0.69</b>	<b>0.01</b>	<b>21.789</b>	<b>17.928</b>	<b>0.12</b>	<b>0.23</b>	<b>0.40</b>	<b>3.98</b>	<b>1.74</b>	<b>8.208</b>	<b>0.105</b>	<b>16.680</b>	<b>0.835</b>	<b>350.06</b>	<b>0.63</b>	<b>0.50</b>	
<b>PPa-03 Liellopa gaļas pupiņu čili</b>																													
1.	Liellopa gaļas lāpstīna, svaiga, atdzēsēta gaļa	82.22	61.67	10.14	5.04	0.00	0.00	33.60	150.00	5.40	10.20	84.00	1.26	2.82	0.05	20.340	12.780	0.05	0.07	0.35	0.00	0.30	6.000	0.120	2.940	0.780	85.80	0.30	0.24
2.	Sipoli	30.00	27.00	0.36	0.03	1.44	1.44	1.11	66.00	9.90	3.30	12.00	0.15	0.12	0.00	0.300	0.150	0.01	0.01	0.04	3.06	0.03	0.180	0.000	4.050	0.000	8.70	0.02	0.02
3.	Paprika	120.00	100.00	0.90	0.40	4.20	4.20	3.50	242.00	8.60	13.60	27.00	0.50	0.10	0.05	1.000	0.200	0.03	0.08	0.54	184.80	2.20	243.800	0.000	55.900	0.000	28.00	0.22	0.17
4.	Čili pipars	10.00	8.00	0.20	0.02	0.80	0.51	0.70	34.00	1.80	2.50	4.60	0.12	0.03	0.00	0.000	0.050	0.01	0.01	0.03	24.25	0.07	5.870	0.000	2.300	0.000	4.50	0.03	0.02
5.	Ūdens	75.00	75.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6.	Tomāti savā sulā	100.00	100.00	0.60	0.20	3.50	3.40	39.00	237.10	8.60	8.30	25.90	0.20	0.10	0.08	1.000	0.500	0.06	0.04	0.08	14.10	0.70	30.200	0.000	14.500	0.000	23.00	0.12	0.10
7.	Konservētās sarkanās pupiņas	80.00	80.00	6.88	0.40	12.24	0.24	186.40	320.80	22.40	36.00	112.80	2.32	0.88	0.04	0.000	0.960	0.13	0.05	0.10	0.96	0.08	0.000	0.000	103.200	0.000	92.80	0.19	0.15
8.	Garšvielas (saldā maltā paprika, majorāns, melnie pipari, kumīns), bez sāls	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
9.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
11.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.00	88.40	0.05	0.04
12.	Ķiploks	5.00	4.00	0.32	0.02	0.65	0.06	0.00	24.80	0.72	0.32	6.12	0.06	0.04	0.01	0.108	0.080	0.01	0.00	0.05	0.68	0.00	0.016	0.000	0.160	0.000	4.32	0.03	0.02
<b>*Kopā:</b>		<b>471.17</b>	<b>19.40</b>	<b>16.11</b>	<b>22.83</b>	<b>9.85</b>	<b>458.09</b>	<b>1074.89</b>	<b>58.17</b>	<b>74.39</b>	<b>272.77</b>	<b>4.61</b>	<b>4.09</b>	<b>0.23</b>	<b>35.248</b>	<b>14.723</b>	<b>0.29</b>	<b>0.26</b>	<b>1.18</b>	<b>227.85</b>	<b>4.57</b>	<b>286.266</b>	<b>0.120</b>	<b>183.050</b>	<b>0.780</b>	<b>335.52</b>	<b>0.98</b>	<b>0.78</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Enerģ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
	Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>				B <sub>12</sub>
<b>PPa-04</b> <i>Titara malās galus kotlete ar kabačiem</i>																													
1.	Titara fileja, svaiga, atdzēsēta gaļa	67.70	60.00	17.15	1.34	0.00	0.00	22.78	147.40	6.70	11.39	100.50	0.54	1.742	0.037	4.02	16.08	0.09	0.12	0.34	0.000	0.469	10.117	0.067	10.45	0.670	81.740	0.36	0.29
2.	Kukurūzas ciete	2.00	2.00	0.03	0.04	1.73	0.63	0.42	0.68	0.53	0.07	0.25	0.00	0.00	0.00	0.002	0.010	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.004	0.000	7.48	0.01	0.01
3.	Rudzu rīvmaize	10.00	10.00	0.99	0.15	7.19	1.49	104.78	2.60	16.77	6.50	23.14	0.60	0.13	0.04	0.000	2.600	0.04	0.04	0.02	0.00	0.04	0.000	0.000	0.117	0.000	36.30	0.03	0.02
4.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.03	0.03
5.	Kabači	76.00	51.00	0.40	0.25	1.50	1.50	1.45	214.30	8.95	13.10	26.80	0.50	0.20	0.03	0.600	0.300	0.06	0.01	0.00	8.10	0.00	1.800	0.000	21.650	0.000	11.00	0.05	0.04
6.	Sīpoli	23.00	20.00	0.24	0.02	0.96	0.96	0.74	44.00	6.60	2.20	8.00	0.10	0.08	0.00	0.200	0.100	0.01	0.00	0.03	2.04	0.02	0.120	0.000	2.700	0.000	5.80	0.01	0.01
7.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
8.	Melnie pipari, maltie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
*Kopā:		150.50	130.70	18.81	8.80	11.38	4.58	285.19	409.13	40.15	33.39	158.97	1.75	2.15	0.10	14.822	19.092	0.19	0.17	0.38	10.14	1.36	12.177	0.067	34.923	0.670	204.20	0.51	0.40
<b>PPa-05</b> <i>Vista apelsīnu marināde</i>																													
1.	Atkauloti vistas šķiņķi bez ādas, svaiga, atdzēsēta gaļa	100.00	90.00	17.64	3.06	0.00	0.00	77.40	207.90	9.00	21.60	151.20	0.90	1.71	0.00	7.200	11.700	0.07	0.17	0.30	0.00	0.63	18.000	0.450	9.000	0.270	99.00	0.42	0.33
2.	Apelsīni	200.00	140.00	0.84	0.14	12.46	12.46	2.24	210.00	75.60	18.20	32.20	0.28	0.14	0.06	0.700	0.000	0.13	0.06	0.14	71.40	0.56	10.360	0.000	37.100	0.000	64.40	0.23	0.18
3.	Saldais krējums 10%	30.00	27.00	0.78	3.60	0.96	0.96	11.70	45.00	31.20	3.00	19.20	0.03	0.12	0.002	5.100	0.78	0.01	0.05	0.01	0.27	0.060	29.760	0.027	3.900	0.09	39.600	0.10	0.08
4.	Medus	4.00	4.00	0.00	0.00	3.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.200	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	12.16	0.03	0.02	
5.	Sviests, 82%	2.00	2.00	0.02	1.63	0.02	0.02	11.84	0.36	0.48	0.05	0.68	0.00	0.00	0.00	0.060	0.010	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	14.126	0.006	0.060	0.000	14.54	0.02	0.02
7.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.51	0.07	0.30	0.07	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
8.	Melnie pipari, maltie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
9.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.05	0.04
*Kopā:		270.30	203.00	19.28	15.43	16.72	13.44	180.69	463.33	116.58	42.92	203.42	1.21	1.98	0.06	18.26	12.51	0.21	0.28	0.45	71.67	2.11	72.39	0.48	50.06	0.36	291.58	0.85	0.67
<b>PPa-06</b> <i>Cepta menca</i>																													
1.	Mencas fileja, saldēta	88.90	80.00	13.76	0.64	0.00	0.00	46.40	272.00	22.40	16.80	128.00	0.16	0.40	0.00	95.440	24.560	0.04	0.04	0.20	0.00	0.80	1.520	5.600	10.160	0.800	61.60	0.91	0.72
2.	Rudzu rīvmaize	20.00	20.00	1.98	0.30	14.38	2.98	161.20	4.00	25.80	10.00	35.60	0.93	0.20	0.06	0.000	4.000	0.06	0.06	0.02	0.00	0.06	0.000	0.000	0.180	0.000	72.60	0.05	0.04
3.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04
4.	Dilles, svaigas	5.00	5.00	0.19	0.04	0.05	0.04	1.30	36.90	10.40	2.75	3.30	0.33	0.05	0.01	0.195	0.135	0.00	0.02	0.02	4.25	0.08	18.745	0.000	1.800	0.000	1.50	0.05	0.04
5.	Kīplok	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
6.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		117.40	107.40	16.08	10.99	14.75	3.05	363.93	325.45	59.56	29.84	170.24	1.45	0.66	0.07	105.689	28.737	0.11	0.12	0.26	4.59	2.13	20.473	5.600	12.220	0.800	226.26	1.07	0.85
<b>PPa-07</b> <i>Mencas kotlete</i>																													
1.	Mencas fileja, saldēta	83.30	75.00	12.90	0.60	0.00	0.00	43.50	255.00	21.00	15.75	120.00	0.15	0.38	0.00	89.475	23.025	0.04	0.04	0.19	0.00	0.75	1.425	5.250	9.525	0.750	57.75	0.85	0.67
2.	Sīpoli	30.00	27.00	0.36	0.03	1.44	1.44	1.11	66.00	9.90	3.30	12.00	0.15	0.12	0.00	0.300	0.150	0.01	0.01	0.04	3.06	0.03	0.180	0.000	4.050	0.000	8.70	0.02	0.02
3.	Saldais krējums 35%	12.50	12.50	0.25	4.38	0.38	0.38	5.81	21.00	28.13	1.31	10.88	0.04	0.04	0.00	1.250	0.238	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.050	0.000	0.850	0.025	44.37	0.04	0.03
4.	Olas	12.50	12.50	1.58	1.15	0.04	0.04	13.80	16.25	7.13	1.63	26.25	0.21	0.18	0.01	5.288	4.125	0.02	0.05	0.02	0.00	0.24	29.600	0.275	7.288	0.275	16.75	0.03	0.02
5.	Manna	20.00	20.00	2.30	0.22	12.72	0.08	0.60	30.00	2.60	4.20	19.00	0.24	0.16	0.00	1.000	1.540	0.02	0.01	0.02	0.00	0.02	0.080	0.000	8.400	0.000	64.20	0.01	0.01
6.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
7.	Melnie pipari, maltie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
8.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.19	0.200	0.000	0.000	0.000	88.40	0.05	0.04
*Kopā:		157.60	142.00	17.39	16.38	14.57	1.93	258.61	388.44	69.50	26.35	188.48	0.79	0.87	0.01	109.813	29.080	0.08	0.13	0.27	3.06	2.23	31.535	5.525	30.113	1.050	280.17	1.01	0.80



Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Energ. vērtība, kcal	Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Bruto	Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>6</sub>	C	E	A	D	B <sub>9</sub>	B <sub>12</sub>			
<b>PPa-08 WOK Cūkgaļa ar dārzeņiem</b>																													
1.	Cūkgaļa kakla karbonāde, svaiga, atdzesēta gaļa	97.45	80.00	15.12	10.72	0.00	0.00	50.80	216.00	6.08	15.12	126.40	0.64	1.60	0.08	2.400	14.000	0.71	0.20	0.28	0.00	0.32	8.000	0.320	1.280	0.480	156.00	0.27	0.21
2.	Sipoli	23.00	20.00	0.24	0.02	0.96	0.96	0.74	44.00	6.60	2.20	8.00	0.10	0.08	0.00	0.200	0.100	0.01	0.00	0.03	2.04	0.02	0.120	0.000	2.700	0.000	5.80	0.01	0.01
3.	Zaļās pākšu pupiņas, saldētas	18.00	16.00	0.35	0.05	0.82	0.53	0.34	54.46	8.18	3.74	6.82	0.11	0.06	0.03	0.176	0.432	0.01	0.01	0.02	2.21	0.02	2.480	0.000	9.536	0.000	6.08	0.03	0.02
4.	Brokoļi	20.00	18.00	0.70	0.09	0.29	0.27	8.00	124.80	9.28	4.48	12.80	0.16	0.09	0.01	0.180	1.800	0.02	0.02	0.02	2.08	0.13	247.712	0.000	14.238	0.000	6.30	0.03	0.03
5.	Paprika	23.00	20.00	0.18	0.08	0.84	0.84	0.70	48.40	1.72	2.72	5.40	0.10	0.02	0.01	0.200	0.040	0.01	0.02	0.11	36.96	0.44	48.760	0.000	11.180	0.000	5.60	0.05	0.04
6.	Kīplops	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
7.	Kukurūzas ciete	5.00	5.00	0.07	0.10	4.32	1.26	0.84	1.36	1.06	0.14	0.50	0.01	0.00	0.00	0.004	0.020	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.008	0.000	18.70	0.02	0.02
8.	Ūdens	30.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9.	Extra virgin olīveļļa	15.00	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.79	0.300	0.000	0.000	0.000	132.60	0.07	0.06
10.	Jūras sāls, jodēts	0.50	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	193.78	0.19	0.75	0.17	0.35	0.00	0.00	0.00	12.500	0.003	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
<b>*Kopā:</b>		<b>206.50</b>	<b>16.82</b>	<b>26.07</b>	<b>7.55</b>	<b>3.89</b>	<b>255.20</b>	<b>501.61</b>	<b>34.03</b>	<b>28.73</b>	<b>163.32</b>	<b>1.15</b>	<b>1.88</b>	<b>0.13</b>	<b>15.714</b>	<b>16.435</b>	<b>0.76</b>	<b>0.25</b>	<b>0.48</b>	<b>43.63</b>	<b>2.71</b>	<b>307.380</b>	<b>0.320</b>	<b>39.022</b>	<b>0.480</b>	<b>333.24</b>	<b>0.49</b>	<b>0.39</b>	
<b>PPa-09 Liellopu gaļas-cūkgaļas kotlete</b>																													
1.	Liellopa gaļas šķiņķis, svaiga, atdzesēta gaļa	73.00	55.00	9.30	4.62	0.00	0.00	30.80	137.50	4.95	9.35	77.00	1.16	2.59	0.05	18.645	11.715	0.04	0.07	0.32	0.00	0.28	5.500	0.110	2.695	0.715	78.65	0.28	0.22
2.	Cūkgaļa kakla karbonāde, svaiga, atdzesēta gaļa	55.00	45.00	8.51	6.03	0.00	0.00	28.58	121.50	3.42	8.51	71.10	0.36	0.90	0.05	1.350	7.875	0.40	0.11	0.16	0.00	0.18	4.500	0.180	0.720	0.270	87.75	0.15	0.12
3.	Rudzu rīvmaize	10.00	10.00	0.99	0.15	7.19	1.49	80.60	2.00	12.90	5.00	17.80	0.47	0.10	0.03	0.000	2.000	0.03	0.03	0.01	0.00	0.03	0.000	0.000	0.090	0.000	36.30	0.03	0.02
4.	Piens 2,5%	10.00	10.00	0.32	0.25	0.47	0.47	25.00	123.00	60.00	7.00	45.00	0.03	0.04	0.00	0.000	0.300	0.02	0.07	0.00	0.65	0.00	0.013	0.000	0.620	0.040	5.40	0.01	0.01
5.	Jūras sāls, jodēts	0.30	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	116.27	0.11	0.45	0.10	0.21	0.00	0.00	0.00	7.500	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
6.	Melnie pipari, maltie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
7.	Extra virgin olīveļļa	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.04	0.03
<b>*Kopā:</b>		<b>127.40</b>	<b>19.11</b>	<b>18.05</b>	<b>7.66</b>	<b>1.96</b>	<b>281.24</b>	<b>384.11</b>	<b>81.72</b>	<b>29.95</b>	<b>211.11</b>	<b>2.02</b>	<b>3.63</b>	<b>0.17</b>	<b>27.495</b>	<b>21.892</b>	<b>0.49</b>	<b>0.28</b>	<b>0.49</b>	<b>0.65</b>	<b>1.32</b>	<b>10.153</b>	<b>0.290</b>	<b>4.125</b>	<b>1.025</b>	<b>269.98</b>	<b>0.51</b>	<b>0.41</b>	
<b>PPa-10 Krāsni cepti paštaišī vistas gaļas nogeti</b>																													
1.	Vistas fileja, svaiga, atdzesēta	65.00	57.00	12.77	1.14	0.00	0.00	19.38	216.60	3.42	14.82	91.20	0.23	0.40	0.00	3.420	13.680	0.08	0.10	0.29	0.00	0.40	6.270	0.057	8.892	0.570	62.13	0.37	0.29
2.	Olas	8.00	8.00	1.01	0.74	0.02	0.02	8.83	10.40	4.56	1.04	16.80	0.14	0.11	0.00	3.384	2.640	0.01	0.03	0.01	0.00	0.15	18.944	0.176	4.664	0.176	10.72	0.01	0.01
3.	Kviešu milti, augstākā labuma	7.00	7.00	0.81	0.11	5.18	0.08	0.07	10.85	1.33	2.03	8.12	0.06	0.06	0.01	0.700	0.700	0.01	0.00	0.01	0.00	0.03	0.028	0.000	1.260	0.000	25.76	0.01	0.01
4.	Rudzu rīvmaize	8.00	8.00	0.79	0.12	5.75	1.19	64.48	1.60	10.32	4.00	14.24	0.37	0.08	0.02	0.000	1.600	0.02	0.02	0.01	0.00	0.02	0.000	0.000	0.072	0.000	29.04	0.02	0.02
5.	Sinepes	3.00	3.00	0.13	0.18	0.42	0.42	34.80	3.30	2.31	1.32	3.30	0.07	0.02	0.00	0.090	0.834	0.00	0.00	0.00	0.03	0.000	0.000	0.000	0.000	3.93	0.01	0.01	
6.	Kaltēts rozmarīns	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
7.	Kīplops	3.00	2.00	0.16	0.01	0.33	0.03	0.00	12.40	0.36	0.16	3.06	0.03	0.02	0.01	0.054	0.040	0.00	0.00	0.02	0.34	0.00	0.008	0.000	0.080	0.000	2.16	0.01	0.01
8.	Jūras sāls, jodēts	0.40	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	155.03	0.15	0.60	0.13	0.28	0.00	0.00	0.00	10.000	0.002	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
9.	Extra virgin olīveļļa	10.00	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	1.43	0.240	0.000	0.000	0.000	88.40	0.06	0.05	
10.	Pētersīļi, svaigi	8.00	7.00	0.10	0.01	0.08	0.06	2.38	53.90	9.45	3.08	4.90	0.20	0.11	0.01	0.420	0.014	0.00	0.02	0.01	14.00	0.25	32.809	0.000	11.900	0.000	1.98	0.04	0.03
11.	Melnie pipari, maltie	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01
<b>*Kopā:</b>		<b>102.60</b>	<b>15.77</b>	<b>12.31</b>	<b>11.78</b>	<b>1.81</b>	<b>284.97</b>	<b>309.20</b>	<b>32.35</b>	<b>26.58</b>	<b>141.90</b>	<b>1.10</b>	<b>0.79</b>	<b>0.05</b>	<b>18.068</b>	<b>19.510</b>	<b>0.13</b>	<b>0.18</b>	<b>0.35</b>	<b>14.34</b>	<b>2.32</b>	<b>58.299</b>	<b>0.233</b>	<b>26.868</b>	<b>0.746</b>	<b>224.12</b>	<b>0.54</b>	<b>0.43</b>	

\*Pirms siltumapstrādes