

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 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 ₁	B ₂	B ₆	C	E	A				D	B ₉	B ₁₂
M-01	<i>Sēklu maizei grauzdini</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	0.07	0.05
	Kopā:	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	0.07	0.05
M-02	<i>Kliju maize</i>																												
1.	Kliju maize	20.00	20.00	1.50	0.75	10.00	1.00	99.40	31.60	14.60	8.20	28.00	0.60	0.23	0.05	0.000	5.460	0.08	0.05	0.02	0.00	0.11	0.000	0.000	13.800	0.000	50.00	0.05	0.04
	Kopā:	20.00		1.50	0.75	10.00	1.00	99.40	31.60	14.60	8.20	28.00	0.60	0.23	0.05	0.000	5.460	0.08	0.05	0.02	0.00	0.11	0.000	0.000	13.800	0.000	50.00	0.05	0.04

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	
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D				B ₉
DZ-01 Kefīrs																													
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	0.12	0.09
Kopā:		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	0.12	0.09
DZ-02 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																													
DZ-02 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																													
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.	Apelsīni	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	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	
DZ-03 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																													
DZ-03 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																													
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 lapīņas, 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	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	
DZ-04 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																													
DZ-04 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																													
1.	Piens 2.5%	191.00	191.00	6.11	4.78	8.98	8.98	477.50	2349.30	1146.00	133.70	859.50	0.64	0.76	0.00	0.000	5.730	0.38	1.40	0.00	12.48	0.00	0.255	0.000	11.842	0.764	103.14	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	0.000	0.000	1.520	0.000	14.80	0.02	0.01	
3.	Cukurs	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	20.30	0.01	0.01	
Kopā:		200.00	200.00	6.85	5.64	14.41	13.97	479.82	2488.90	1150.20	154.50	885.90	1.08	1.04	0.14	0.112	5.770	0.38	1.41	0.00	12.48	0.00	0.255	0.000	13.362	0.764	138.24	0.14	0.11
DZ-05 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																													
DZ-05 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																													
1.	Smiltsērķi	20.00	15.00	0.23	0.48	0.33	0.32	0.33	24.00	0.69	0.71	3.00	0.02	0.02	0.00	0.000	1.500	0.03	0.01	0.02	21.00	0.45	10.710	0.000	1.500	0.020	8.55	0.08	0.06
2.	Cukurs	5.00	5.00	0.00	0.00	5.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	20.30	0.01	0.01	
3.	Ingvers	6.00	3.00	0.05	0.02	0.47	0.05	0.39	12.45	0.48	1.29	1.02	0.02	0.01	0.01	0.000	0.021	0.00	0.00	0.01	0.15	0.01	0.000	0.000	0.330	0.000	2.46	0.02	0.02
4.	Kanēlis	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	
5.	Ūdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	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	
Kopā:		223.10	223.10	0.28	0.50	5.80	5.36	0.72	36.45	1.17	2.00	4.02	0.03	0.02	0.01	0.000	1.521	0.03	0.01	0.03	21.15	0.46	10.710	0.000	1.830	0.020	31.31	0.12	0.10
DZ-06 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																													
DZ-06 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																													
1.	Kumelīšu ziedi,	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	
2.	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	
Kopā:		204.00	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	
DZ-07 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																													
DZ-07 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																													
1.	Ūdens	200.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
2.	Melnā tējas lapīņas, kaltētas	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.01	0.01	
	Citrons	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.03	0.02	
Kopā:		223.00	223.00	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	0.04	0.03	
DZ-08 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																													
DZ-08 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																													
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.	Dzērvenes	5.00	5.00	0.02	0.01	0.23	0.23	0.02	3.45	0.49	0.29	0.38	0.01	0.01	0.00	0.050	0.500	0.00	0.00	0.00	1.01	0.05	10.100	0.000	0.100	0.000	0.00	0.01	0.01
Kopā:		205.00	205.00	0.02	0.01	0.23	0.23	0.02	3.45	0.49	0.29	0.38	0.01	0.01	0.00	0.050	0.500	0.00	0.00	0.00	1.01	0.05	10.100	0.000	0.100	0.000	0.00	0.01	0.01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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 ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B9			
PPi-01 Vārti rīsi																													
1.	Rīsu putraimi	53.00	53.00	3.23	0.37	40.07	0.21	3.18	68.90	3.18	18.02	58.30	0.64	0.69	0.11	2.650	7.950	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	10.600	0.000	181.26	0.05	0.04
2.	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	0.000	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	0.00	2.500	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
*Kopā:		163.10		3.23	0.37	40.07	0.21	41.94	68.94	3.33	18.05	58.37	0.64	0.69	0.11	5.150	7.951	0.03	0.02	0.04	0.00	0.00	0.000	0.000	10.600	0.000	181.26	0.05	0.04
PPi-02 Vārti makaroni																													
1.	Makaroni	53.00	53.00	6.89	0.58	35.19	0.27	1.59	143.10	11.13	17.49	74.20	1.75	0.64	0.07	5.300	4.081	0.04	0.03	0.03	0.00	0.05	0.212	0.000	12.561	0.000	179.67	0.07	0.05
2.	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	0.000	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	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000
*Kopā:		163.20		6.89	0.58	35.19	0.27	79.09	143.17	11.43	17.55	74.34	1.75	0.64	0.07	10.300	6.081	0.04	0.03	0.03	0.00	0.05	0.212	0.000	12.561	0.000	179.67	0.07	0.05
PPi-03 Cipeškrāsni cepti kartupeļi																													
1.	Kartupeļi	226.00	172.00	3.23	0.17	26.35	1.02	1.70	850.00	9.52	40.80	76.50	1.19	0.51	0.09	1.700	1.020	0.36	0.05	0.20	17.00	0.15	1.020	0.000	39.440	0.000	127.50	0.17	0.14
2.	Extra virģin 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	
3.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000
*Kopā:		177.20		3.23	5.17	26.35	1.02	79.20	850.07	9.82	40.86	76.64	1.19	0.51	0.09	6.700	3.020	0.36	0.05	0.20	17.00	0.75	1.120	0.000	39.440	0.000	171.70	0.19	0.15
PPi-04 Kartupeļu biezenis																													
1.	Kartupeļi	202.00	152.00	2.89	0.15	23.56	0.91	1.52	760.00	8.51	36.48	68.40	1.06	0.46	0.08	1.520	0.912	0.32	0.05	0.18	15.20	0.14	0.912	0.000	35.264	0.000	114.00	0.13	0.10
2.	Piens 2,5%	23.00	23.00	0.74	0.58	1.08	1.08	57.50	282.90	138.00	16.10	103.50	0.08	0.09	0.00	0.000	0.690	0.05	0.17	0.00	1.50	0.00	0.031	0.000	1.426	0.092	12.42	0.01	0.01
3.	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
4.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000	
*Kopā:		177.20		3.65	2.35	24.66	2.01	148.36	1043.33	147.29	52.69	172.72	1.14	0.55	0.08	6.580	3.612	0.37	0.21	0.18	16.70	0.17	15.069	0.006	36.750	0.092	140.96	0.16	0.13

*Pirms siltumapstrādes

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Uzturvielas, g				Minerālvielas										Vitamīni								Energ. vērtība, kcal	Pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
								mg					µg					mg				µg							
								olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C				E
Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂				
S-01 <i>Burkānu salāti</i>																													
1.	Burkāni	150.00	120.00	0.72	0.24	6.72	6.48	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.48	0.04	1.200	30.000	0.01	0.01	0.04	0.73	0.07	120.853	0.000	19.680	0.000	39.60	0.11	0.09
2.	Kiploks	4.00	3.00	0.24	0.02	0.49	0.05	0.00	18.60	0.54	0.24	4.59	0.05	0.03	0.01	0.081	0.060	0.00	0.00	0.04	0.51	0.00	0.012	0.000	0.120	0.000	3.24	0.02	0.02
3.	Saulespuku sēklas	3.00	3.00	0.73	1.68	0.08	0.08	0.03	26.94	2.75	12.57	28.41	0.17	0.21	0.05	0.000	0.462	0.07	0.01	0.02	0.00	1.20	0.075	0.000	1.800	0.000	18.51	0.01	0.01
4.	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	0.02	0.01
Kopā:		130.00		1.69	5.94	7.29	6.61	4.37	113.20	8.32	15.24	39.94	0.30	0.72	0.11	1.281	30.522	0.08	0.02	0.10	1.24	1.75	121.020	0.000	21.600	0.000	96.71	0.16	0.13
S-02 <i>Biešu salāti</i>																													
1.	Bietes	144.00	144/106*	1.48	0.11	8.69	8.48	19.50	346.09	11.87	16.22	34.66	0.32	0.32	0.13	1.060	10.812	0.02	0.04	0.00	2.12	0.10	0.530	0.000	113.526	0.000	47.70	0.14	0.11
2.	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
3.	Citronu sula	11.00	5.00	0.02	0.00	0.08	0.08	0.05	6.50	0.35	0.35	0.40	0.01	0.00	0.00	0.000	0.050	0.00	0.00	0.00	1.80	0.01	0.050	0.000	0.650	0.000	1.10	0.01	0.01
4.	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
5.	Kiploki	2.30	2.00	0.02	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
Kopā:		120.10		1.51	7.12	9.10	8.59	58.31	365.03	12.73	16.76	38.19	0.35	0.34	0.13	3.614	10.903	0.03	0.04	0.03	4.26	0.94	0.728	0.000	114.256	0.000	112.84	0.20	0.16
S-03 <i>Svaiga paprika ar krējuma mērci</i>																													
1.	Paprika, svaiga	185.00	120.00	1.08	0.48	5.04	5.04	4.20	290.40	10.32	16.32	32.40	0.60	0.12	0.06	1.200	0.240	0.04	0.10	0.65	221.76	2.64	292.560	0.000	67.080	0.000	33.60	0.41	0.32
2.	Skābais krējums, 25%	30.00	25.00	0.39	6.25	0.90	0.90	10.50	34.50	24.90	2.70	20.10	0.03	0.09	0.00	2.100	0.390	0.01	0.05	0.01	0.15	0.15	65.490	0.060	1.200	0.120	75.60	0.08	0.06
3.	Provansas garšvielas 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
Kopā:		145.20		1.47	6.73	5.94	5.94	14.70	324.90	35.22	19.02	52.50	0.63	0.21	0.07	3.300	0.630	0.05	0.14	0.65	221.91	2.79	358.050	0.060	68.280	0.120	109.20	0.49	0.39
S-04 <i>Svaigi tomāti un gurķi</i>																													
1.	Tomāti, svaigi	75.00	70.00	0.42	0.21	2.45	2.38	1.54	165.97	6.02	5.81	18.13	0.14	0.07	0.03	0.700	0.350	0.04	0.03	0.06	9.87	0.49	46.760	0.000	8.120	0.000	16.10	0.11	0.09
2.	Gurķi, svaigi	85.00	77.00	0.54	0.08	1.08	1.08	1.85	170.79	11.32	6.78	22.56	0.15	0.00	0.02	0.770	0.385	0.03	0.07	0.03	6.16	0.07	8.624	0.000	7.469	0.000	8.47	0.23	0.18
Kopā:		147.00		0.96	0.29	3.53	3.46	3.39	336.76	17.34	12.59	40.69	0.29	0.07	0.05	1.470	0.735	0.07	0.10	0.09	16.03	0.56	55.384	0.000	15.589	0.000	24.57	0.34	0.27
S-05 <i>Burkānu-rutku salāti</i>																													
1.	Rutki	94.00	75.00	0.975	0	3.675	0	18.00	332.00	33.00	6.68	29.00	0.80	0.24	0.03	0.750	0.075	0.03	0.07	0.05	27.00	0.00	0.000	0.000	0.018	0.000	18.75	0.07	0.06
2.	Burkāni	57.00	46.00	0.276	0.092	2.576	2.484	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.18	0.02	0.460	11.500	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	7.544	0.000	15.18	0.03	0.03
3.	Dilles, svaigas	2.35	2.00	0.148	0.032	0.036	0	1.04	29.52	8.32	2.20	2.64	0.26	0.04	0.01	0.156	0.108	0.00	0.01	0.01	3.40	0.06	14.996	0.000	1.440	0.000	1.20	0.13	0.1
4.	Bezpiedevu jogurts	15.00	15.00	0.555	0.435	0.66	0	6.38	23.25	18.30	1.65	13.50	0.02	0.06	0.00	1.800	0.375	0.00	0.03	0.03	0.15	0.02	3.330	0.015	0.002	0.000	9.00	0.03	0.02
5.	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
Kopā:		138.10		1.95	0.56	6.95	2.48	68.51	452.47	64.80	12.99	52.15	1.16	0.52	0.06	5.666	12.059	0.05	0.12	0.10	31.28	0.15	139.179	0.015	9.004	0.000	44.13	0.26	0.20
S-06 <i>Gurķu salāti</i>																													
1.	Gurķi, svaigi	124.21	120.00	0.84	0.12	1.68	1.68	2.88	266.16	17.64	10.56	35.16	0.24	0.00	0.03	1.200	0.600	0.05	0.11	0.05	9.60	0.11	13.440	0.000	11.640	0.000	13.20	0.28	0.22
2.	Skābais krējums, 25%	15.00	12.00	0.156	3.24	0.36	0.36	4.20	13.80	9.96	1.08	8.04	0.01	0.04	0.00	0.840	0.156	0.00	0.02	0.00	0.06	0.06	26.196	0.024	0.480	0.048	30.24	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
Kopā:		132.10		1.00	3.36	2.04	2.04	45.84	280.00	27.75	11.67	43.27	0.25	0.04	0.03	4.540	0.757	0.05	0.13	0.05	9.66	0.17	39.636	0.024	12.120	0.048	43.44	0.31	0.24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 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 ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉				B ₁₂
S-07	Sarkanais kāpostu salāti																												
1.	Sarkanais kāposts	64.70	61.46	0.825	0.055	2.31	2.2	2.04	148.50	17.60	6.05	17.05	0.11	0.06	0.01	0.550	5.500	0.07	0.03	0.08	26.57	0.05	0.715	0.000	21.450	0.000	15.95	0.06	0.04
2.	Burkāni	45.00	36.00	0.216	0.072	2.016	1.944	4.20	13.80	9.96	1.08	8.04	0.01	0.04	0.00	0.840	0.156	0.00	0.02	0.00	0.06	0.06	26.196	0.024	0.480	0.048	11.88	0.04	0.03
3.	Kirbju sēklas	2.00	2.00	0.702	0.96	0.058	0.028	0.36	16.14	1.26	10.70	23.48	0.21	0.17	0.02	0.000	0.042	0.00	0.01	0.00	0.04	0.05	0.378	0.000	1.160	0.000	11.80	0.01	0.01
4.	Kīnas kāposts	32.00	28.00	0.336	0.028	0.448	0.42	3.08	81.20	9.24	2.69	10.08	0.08	0.06	0.01	0.084	2.800	0.01	0.01	0.04	4.34	0.06	0.364	0.000	14.588	0.000	4.20	0.04	0.030
5.	Pētersīļi, svaigi	4.71	4.00	0.056	0.008	0.044	0.032	1.36	30.80	5.40	1.76	2.80	0.12	0.06	0.00	0.240	0.008	0.00	0.01	0.00	8.00	0.14	18.748	0.000	6.800	0.000	1.08	0.01	0.01
6.	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	0.00	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	0.01
7.	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
	Kopā:	136.56		2.14	6.12	4.88	4.62	49.79	290.48	43.61	22.31	61.52	0.53	0.38	0.05	4.214	8.507	0.09	0.08	0.13	39.00	0.96	46.501	0.024	44.478	0.048	89.11	0.18	0.14
S-08	Tomātu-gurķu salāti																												
1.	Tomāti, svaigi	65.00	64.00	0.384	0.192	2.24	2.176	1.41	151.74	5.50	5.31	16.58	0.13	0.06	0.03	0.640	0.320	0.04	0.03	0.05	9.02	0.45	42.752	0.000	7.424	0.000	14.72	0.13	0.10
2.	Gurķi, svaigi	63.16	60.00	0.42	0.06	0.84	0.84	1.44	133.08	8.82	5.28	17.58	0.12	0.00	0.02	0.600	0.300	0.02	0.05	0.02	4.80	0.05	6.720	0.000	5.820	0.000	6.6	0.14	0.11
3.	Dilles, svaigas	4.71	2.00	0.074	0.016	0.018	0.016	0.52	14.76	4.16	1.10	1.32	0.13	0.02	0.00	0.078	0.054	0.00	0.01	0.01	1.70	0.03	7.498	0.000	0.720	0.000	0.6	0.02	0.02
4.	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	0.02	0.02
5.	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
	Kopā:	130.10		0.88	4.27	3.10	3.03	42.12	299.62	18.63	11.73	35.55	0.38	0.08	0.05	3.818	0.675	0.06	0.09	0.08	15.52	1.01	57.050	0.000	13.964	0.000	57.28	0.31	0.24

*pēc vārīšanas, mizošanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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 ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉			
DS-01	<i>Banānmaīze ar valriekstiem</i>																												
1.	Banāni	35.00	21.00	0.25	0.08	3.84	2.84	1.05	75.26	1.30	6.57	5.23	0.21	0.04	0.02	0.210	0.063	0.01	0.01	0.11	2.10	0.04	0.357	0.000	2.625	0.000	18.48	0.027	0.02
2.	Cukurs	17.00	17.00	0.00	0.00	16.98	16.98	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	69.20	0.016	0.01	
3.	Olas	5.00	5.00	0.63	0.46	0.02	0.02	5.52	6.50	2.85	0.65	10.50	0.09	0.07	0.00	2.115	1.650	0.01	0.02	0.01	0.00	0.10	11.840	0.110	2.915	0.110	6.70	0.013	0.01
4.	Sviests, 82%	11.00	11.00	0.13	8.94	0.09	0.09	65.12	1.98	2.64	0.29	3.74	0.02	0.02	0.00	0.330	0.055	0.00	0.00	0.00	0.00	0.17	77.693	0.033	0.330	0.000	79.97	0.099	0.08
5.	Kviešu milti, augstākā labuma	21.00	21.00	2.44	0.34	15.54	0.25	0.21	32.55	3.99	6.09	24.36	0.19	0.17	0.03	2.100	2.100	0.02	0.01	0.02	0.00	0.08	0.084	0.000	3.780	0.000	77.28	0.016	0.01
6.	Valrieksti	8.00	8.00	1.22	5.22	0.26	0.21	0.08	52.00	11.20	12.80	24.80	0.29	0.16	0.08	0.400	1.520	0.04	0.01	0.06	0.24	0.06	0.080	0.000	5.280	0.000	53.12	0.063	0.05
7.	Cepamais pulveris	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	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.013	0.01	
8.	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	0.000	0.001	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.000	0.00	
	*Kopā:	83.35	4.67	15.04	36.73	20.38	110.74	168.33	22.13	26.43	68.70	0.79	0.46	0.14	7.655	5.389	0.07	0.06	0.19	2.34	0.44	90.054	0.143	14.930	0.110	304.75	0.25	0.19	
DS-02	<i>Augļu ķirtojumus ar jogurtu un auzu pārslām</i>																												
1.	Āboli	30.00	21.00	0.04	0.02	1.62	1.60	0.17	20.83	0.82	0.78	1.64	0.02	0.02	0.01	0.210	0.021	0.00	0.00	0.00	1.09	0.04	0.462	0.000	0.525	0.000	7.77	0.019	0.02
2.	Bumbieri	21.00	16.00	0.05	0.02	1.12	1.12	0.19	21.12	1.55	0.99	1.82	0.03	0.02	0.01	0.144	0.144	0.00	0.00	0.00	0.85	0.01	0.224	0.000	0.288	0.000	6.08	0.023	0.02
3.	Apelsīni	78.00	55.00	0.33	0.06	4.90	4.90	0.88	82.50	29.70	7.15	12.65	0.11	0.06	0.02	0.275	0.000	0.05	0.02	0.06	28.05	0.22	4.070	0.000	14.575	0.000	25.30	0.091	0.07
4.	Kivi	25.00	19.00	0.15	0.15	1.35	1.29	0.95	55.04	6.12	2.57	5.11	0.19	0.00	0.00	0.000	0.095	0.00	0.01	0.02	12.73	0.02	0.703	0.000	7.980	0.000	9.88	0.076	0.06
5.	Banāni	137.00	82.00	0.98	0.33	15.01	11.07	4.10	293.89	5.08	25.67	20.42	0.82	0.16	0.09	0.820	0.246	0.03	0.05	0.41	8.20	0.16	1.394	0.000	10.250	0.000	72.16	0.127	0.10
6.	Auzu pārslas	25.00	25.00	3.40	1.80	15.00	0.30	0.25	103.50	11.75	35.50	117.75	1.18	0.90	0.10	5.000	3.000	0.08	0.02	0.03	0.00	0.20	0.000	0.000	10.900	0.000	95.50	0.013	0.01
7.	Medus	7.00	7.00	0.04	0.00	5.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.350	0.035	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	21.28	0.032	0.03
8.	Bezpiedevu jogurts	25.00	25.00	0.93	0.73	1.10	0.60	10.63	38.75	30.50	2.75	22.50	0.03	0.10	0.00	3.000	0.625	0.01	0.05	0.05	0.25	0.03	5.550	0.025	0.003	0.000	15.00	0.033	0.03
	*Kopā:	250.00	5.92	3.10	45.83	20.87	17.17	615.63	85.52	75.40	181.89	2.37	1.26	0.23	9.799	4.166	0.18	0.16	0.57	51.17	0.68	12.403	0.025	44.521	0.000	252.97	0.41	0.33	
DS-03	<i>Rudenīgas ķirbju pankākas</i>																												
1.	Ķirbis	151.00	95.00	0.76	0.10	1.90	1.62	1.90	230.85	23.75	10.64	15.20	0.29	0.10	0.00	0.950	0.000	0.04	0.09	0.05	7.60	1.05	349.315	0.000	20.900	0.000	15.20	0.06	0.05
2.	Pilngraudu kviešu milti	34.00	34.00	3.60	0.41	21.62	0.00	2.72	170.68	21.76	29.92	78.20	1.43	1.02	0.00	1.700	2.584	0.12	0.05	0.04	0.00	0.34	0.136	0.000	15.300	0.000	110.36	0.02	0.02
3.	Kviešu milti, augstākā labuma	35.00	35.00	4.06	0.56	25.90	0.42	0.35	54.25	6.65	10.15	40.60	0.32	0.28	0.05	3.500	3.500	0.03	0.02	0.04	0.00	0.14	0.140	0.000	6.300	0.000	128.80	0.02	0.01
4.	Cepamais pulveris	1.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
5.	Cukurs	6.00	6.00	0.00	0.00	6.00	6.00	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	24.36	0.01	0.01	
6.	Piens 2,5%	35.00	35.00	1.12	0.88	1.65	1.65	87.50	430.50	210.00	24.50	157.50	0.12	0.14	0.00	0.000	1.050	0.07	0.26	0.00	2.29	0.00	0.047	0.000	2.170	0.140	18.90	0.02	0.01
7.	Sviests, 82%	10.00	10.00	0.12	8.13	0.08	0.08	59.20	1.80	2.40	0.26	3.40	0.02	0.02	0.00	0.300	0.050	0.00	0.00	0.00	0.00	0.15	70.630	0.030	0.300	0.000	72.70	0.08	0.07
8.	Olas	14.00	14.00	1.76	1.29	0.04	0.04	15.46	18.20	7.98	1.82	29.40	0.24	0.20	0.01	5.922	4.620	0.02	0.05	0.02	0.00	0.27	36.834	0.308	8.162	0.350	18.76	0.02	0.02
9.	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	0.01	
10.	Kanēlis	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
11.	Medus	5.00	5.00	0.03	0.00	4.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.250	0.025	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	15.20	0.02	0.02	
12.	Bumbieri	40.00	30.00	0.09	0.03	2.10	2.10	0.36	39.60	2.91	1.86	3.42	0.06	0.03	0.02	0.270	0.270	0.00	0.01	0.01	1.59	0.03	0.420	0.000	0.540	0.000	11.40	0.05	0.04
	*Kopā:	270.10	11.54	16.39	63.39	11.90	167.49	945.88	275.45	79.15	327.72	2.46	1.78	0.07	12.892	12.099	0.27	0.48	0.15	11.48	2.57	457.622	0.338	53.672	0.490	459.88	0.32	0.25	
DS-04	<i>Sokolādes panna cotta</i>																												
1.	Saldais krējums 10%	118.00	110.00	3.07	14.16	3.78	3.78	46.02	177.00	122.72	11.80	75.52	0.11	0.47	0.01	20.060	3.068	0.04	0.20	0.05	1.06	0.24	117.056	0.106	15.340	0.354	155.76	0.36	0.29
2.	Šokolāde, tumša, 54%	26.00	26.00	1.27	8.06	13.86	13.10	2.60	91.00	13.00	33.80	52.00	0.91	0.47	0.25	0.832	0.130	0.00	0.01	0.02	0.00	0.05	4.264	0.000	1.820	0.000	135.20	0.14	0.11
3.	Cukurs	11.00	11.00	0.00	0.00	11.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	44.00	0.01	0.01	
4.	Želatinā	4.00	4.00	3.86	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	15.68	0.04	0.03	
5.	Vanīlas cukurs	1.00	1.00	0.00	0.00	0.99	0.99	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	4.00	0.01	0.01	
	*Kopā:	152.00	8.20	22.22	29.62	28.87	48.62	268.00	135.72	45.6																			

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 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	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉	B ₁₂			
DS-05	<i>Biezpiena saņemums ar skābo krējumu</i>																												
1.	Biezpiens 5%	152.00	140.00	24.02	7.60	3.80	3.80	456.00	152.00	106.40	13.68	304.00	0.15	2.13	0.00	25.840	18.544	0.05	0.33	0.09	0.00	0.15	31.616	0.152	41.040	1.064	179.36	0.405	0.32
2.	Olas	23.00	20.00	2.90	2.12	0.07	0.07	25.39	29.90	13.11	2.99	48.30	0.39	0.32	0.01	9.729	7.590	0.03	0.09	0.03	0.00	0.44	60.513	0.506	13.409	0.575	30.82	0.044	0.04
3.	Cukurs	17.00	17.00	0.00	0.00	17.00	17.00	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	68.00	0.013	0.01
4.	Manna	18.00	18.00	2.07	0.20	11.45	0.07	0.54	27.00	2.34	3.78	17.10	0.22	0.14	0.00	0.900	1.386	0.01	0.01	0.02	0.00	0.02	0.072	0.000	7.560	0.000	57.78	0.010	0.01
5.	Rozīnes	14.00	14.00	0.31	0.07	8.41	8.41	0.77	91.00	7.56	4.20	12.60	0.34	0.04	0.04	0.420	0.266	0.02	0.02	0.03	0.07	0.04	0.000	0.000	1.400	0.000	40.60	0.035	0.03
6.	Vaniļas cukurs	3.00	3.00	0.00	0.00	2.99	2.99	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	12.00	0.013	0.01	
7.	Sviests, 82%	8.00	8.00	0.10	6.50	0.06	0.06	47.36	1.44	1.92	0.21	2.72	0.02	0.01	0.00	0.240	0.040	0.00	0.00	0.00	0.00	0.12	56.504	0.024	0.240	0.000	58.16	0.057	0.05
8.	Skābais krējums, 25%	25.00	25.00	0.33	6.25	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	0.048	0.04
9.	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.000	0.00	
	*Kopā:	245.10	229.71	29.71	22.74	44.54	33.16	578.55	412.60	158.39	32.16	409.27	1.32	2.78	0.09	41.379	28.512	0.12	0.50	0.21	0.71	1.19	211.524	0.732	64.649	1.739	509.72	0.63	0.49
DS-06	<i>Ābolu pankūkas</i>																												
1.	Āboli	163.00	114.00	0.23	0.11	8.78	8.66	0.91	113.09	4.45	4.22	8.89	0.10	0.11	0.04	1.140	0.114	0.01	0.01	0.00	5.93	0.23	2.508	0.000	2.850	0.000	42.18	0.15	0.12
2.	Kviešu milti, augstākā labuma	46.00	46.00	5.34	0.74	34.04	0.55	0.46	71.30	8.74	13.34	53.36	0.41	0.37	0.06	4.600	4.600	0.04	0.02	0.05	0.00	0.18	0.184	0.000	8.280	0.000	169.28	0.04	0.03
3.	Cukurs	10.00	10.00	0.00	0.00	9.99	9.99	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	40.00	0.01	0.01	
4.	Sviests, 82%	6.00	6.00	0.07	4.88	0.05	0.05	35.52	1.08	1.44	0.16	2.04	0.01	0.01	0.00	0.180	0.030	0.00	0.00	0.00	0.09	42.378	0.018	0.180	0.000	43.62	0.07	0.05	
5.	Sausais raugs	0.76	0.76	0.25	0.01	0.40	0.25	0.40	15.20	0.33	1.75	9.80	0.12	0.06	0.04	0.076	0.000	0.02	0.03	0.02	0.00	0.000	0.000	0.988	0.000	2.39	0.01	0.01	
6.	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
7.	Piens 2,5%	61.00	61.00	1.95	1.53	2.87	2.87	152.50	750.30	366.00	42.70	274.50	0.20	0.24	0.00	0.000	1.830	0.12	0.45	0.00	3.99	0.00	0.081	0.000	3.782	0.244	32.94	0.05	0.04
	*Kopā:	237.86	7.84	7.26	56.12	22.37	228.54	951.01	381.11	62.20	348.67	0.86	0.80	0.14	8.496	6.575	0.19	0.51	0.06	9.91	0.50	45.151	0.018	16.080	0.244	330.41	0.33	0.26	
DS-07	<i>Pašgatavots musli batoniņš</i>																												
1.	Auzu pārslas	25.00	25.00	3.78	2.13	19.17	0.36	0.30	124.20	14.10	42.60	141.30	1.41	1.08	0.12	6.000	3.600	0.10	0.03	0.04	0.00	0.24	0.000	0.000	13.080	0.000	117.00	0.02	0.01
2.	Linsēklas	3.00	3.00	0.66	1.31	0.07	0.04	1.29	25.02	7.03	11.67	18.39	0.25	0.16	0.00	0.000	0.390	0.05	0.01	0.02	0.03	0.01	0.000	0.000	2.610	0.000	16.11	0.01	0.01
3.	Sezama sēklas	4.00	4.00	0.98	2.39	0.05	0.04	1.04	24.12	2.35	17.68	35.84	0.30	0.30	0.06	0.000	3.380	0.06	0.01	0.03	0.00	0.00	0.016	0.000	3.880	0.000	26.20	0.01	0.01
4.	Dateles, bez kauliņiem	25.00	25.00	0.48	0.13	16.28	9.55	2.05	171.83	12.83	10.45	16.10	0.38	0.11	0.06	0.000	0.750	0.01	0.02	0.06	1.08	0.63	17.175	0.000	0.000	0.000	69.00	0.05	0.04
5.	Zemesriekstu sviests**	5.00	5.00	1.28	2.15	0.62	0.43	0.07	46.90	5.46	12.60	23.10	0.20	0.22	0.00	0.203	0.210	0.06	0.01	0.01	0.00	0.76	0.014	0.000	7.700	0.000	27.55	0.06	0.05
6.	Rozīnes	9.00	9.00	0.20	0.05	5.41	5.41	0.50	58.50	4.86	2.70	8.10	0.22	0.03	0.03	0.270	0.171	0.01	0.01	0.02	0.05	0.03	0.000	0.000	0.900	0.000	26.10	0.02	0.02
7.	Kanēlis	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	
	*Kopā:	71.10	7.38	8.15	41.59	15.84	5.25	450.57	46.62	97.70	242.83	2.75	1.90	0.27	6.473	8.501	0.29	0.08	0.19	1.15	1.67	17.205	0.000	28.170	0.000	281.96	0.16	0.13	

*Pirms siltumapstrādes

**nesatur daļēji hidrogenētus augu taukus

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	
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D				B ₉
Z-01 Vistas gaļas karija zupa																													
1.	Vistas gaļa ar kauliem, šķiņķi, svaigi, atdesēti	55.00	49.00	9.60	1.67	0.00	0.00	42.14	113.19	4.90	11.76	82.32	0.49	0.93	0.00	3.920	6.370	0.04	0.09	0.16	0.00	0.34	9.800	0.245	4.900	0.147	53.90	0.24	0.19
2.	Burkāni	52.00	41.00	0.25	0.08	2.30	2.21	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.16	0.01	0.410	10.250	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	6.724	0.000	13.53	0.04	0.03
3.	Kokosriekstu piens	70.00	70.00	1.40	14.91	1.96	1.96	9.10	154.00	12.60	32.20	67.20	2.31	0.42	0.21	0.490	0.280	0.01	0.00	0.21	0.70	0.07	0.000	0.000	9.800	0.000	146.30	0.23	0.18
4.	Sīpoli	70.00	30.00	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	0.05	0.04
5.	Rīsu putraimi	35.00	35.00	2.14	0.25	26.46	0.14	2.10	45.50	2.10	11.90	38.50	0.42	0.46	0.07	1.750	5.250	0.02	0.01	0.03	0.00	0.00	0.000	0.000	7.000	0.000	119.70	0.04	0.03
6.	Kiploki	2.60	2.40	0.19	0.01	0.39	0.04	0.00	14.88	0.43	0.19	3.67	0.04	0.02	0.01	0.065	0.048	0.00	0.00	0.03	0.41	0.00	0.010	0.000	0.096	0.000	2.59	0.02	0.01
7.	Selerija	20.00	18.00	0.22	0.04	0.22	0.22	21.38	30.00	9.00	3.00	7.40	0.06	0.04	0.02	0.220	0.080	0.01	0.01	0.02	1.20	0.06	48.700	0.000	3.200	0.000	2.60	0.05	0.04
8.	Ūdens	130.00	130.00	0.00	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.	Karija pulveris	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01
10.	Lauru lapas	0.08	0.08	0.01	0.01	0.06	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	0.25	0.00	0.00
11.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.67	0.00
*Kopā:		375.73		14.16	16.99	32.83	6.01	157.67	491.30	44.26	64.84	218.17	3.55	2.15	0.32	12.155	24.428	0.10	0.13	0.50	6.10	0.57	179.543	0.245	35.770	0.147	347.57	1.34	0.53
Z-02 Cūkgaļas-pupu zupa																													
1.	Cūkgaļas šķiņķis, svaigs, atdesēts	36.00	30.00	5.67	4.02	0.00	0.00	19.05	81.00	2.28	5.67	47.40	0.24	0.60	0.03	0.900	5.250	0.27	0.08	0.11	0.00	0.12	3.000	0.120	0.480	0.180	58.50	0.15	0.12
2.	Sīpoli	8.00	7.00	0.08	0.01	0.34	0.34	0.26	15.40	2.31	0.77	2.80	0.04	0.03	0.00	0.070	0.035	0.00	0.00	0.01	0.71	0.01	0.042	0.000	0.945	0.000	2.03	0.02	0.02
3.	Paprika	45.00	37.00	0.33	0.15	1.55	1.55	1.30	89.54	3.18	5.03	9.99	0.19	0.04	0.02	0.370	0.074	0.01	0.03	0.20	68.38	0.81	90.206	0.000	20.683	0.000	10.36	0.34	0.27
4.	Čili pipars	0.70	0.70	0.01	0.00	0.06	0.04	0.05	2.38	0.13	0.18	0.32	0.01	0.00	0.00	0.000	0.004	0.00	0.00	0.00	1.70	0.00	0.411	0.000	0.161	0.000	0.32	0.01	0.01
5.	Tomātu pasta	14.00	14.00	0.63	0.07	1.12	1.09	28.00	50.75	1.58	1.93	5.25	0.06	0.04	0.02	1.792	0.112	0.01	0.01	0.03	4.62	0.14	1.540	0.000	1.120	0.000	8.12	0.04	0.03
6.	Sarkanās pupiņas, konservētas	40.00	40.00	3.44	0.20	6.12	0.12	93.20	160.40	11.20	18.00	56.40	1.16	0.44	0.02	0.000	0.480	0.06	0.02	0.05	0.48	0.04	0.000	0.000	51.600	0.000	46.40	0.24	0.19
7.	Tomāti	34.00	33.00	0.20	0.10	1.16	1.12	0.73	78.24	2.84	2.74	8.55	0.07	0.03	0.01	0.330	0.165	0.02	0.01	0.03	4.65	0.23	22.044	0.000	3.828	0.000	7.59	0.22	0.17
8.	Burkāni	42.00	39.90	0.25	0.08	2.35	2.27	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.17	0.02	0.420	10.500	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	6.888	0.000	13.86	0.06	0.05
9.	Konservēta kukurūza	40.00	40.00	1.08	0.52	9.72	1.36	1.16	102.60	0.80	14.04	33.80	0.20	0.24	0.02	0.200	0.160	0.04	0.02	0.08	2.96	0.04	2.360	0.000	10.920	0.000	51.20	0.13	0.10
10.	Extra virģin 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	0.02	0.01
11.	Ūdens	52.00	52.00	0.00	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
12.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.5	0.07	0.3	0.06	0.14	0	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		297.80		11.70	9.15	22.41	7.89	225.57	648.04	29.65	50.85	171.59	2.04	1.59	0.14	9.082	18.780	0.43	0.19	0.51	84.23	1.94	240.536	0.120	96.625	0.180	233.74	1.23	0.97
Z-03 Dārzeņu krēmzupa																													
1.	Sīpoli	70.00	30.00	0.36	0.03	1.44	0.51	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	0.05	0.04
2.	Burkāni	90.00	72.00	0.43	0.14	4.03	3.89	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.29	0.03	0.720	18.000	0.01	0.01	0.02	0.73	0.07	120.853	0.000	11.808	0.000	23.76	0.09	0.07
3.	Extra virģin 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	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.60	0.100	0.000	0.000	0.000	44.20	0.01	0.01	
4.	Kiploki	2.60	2.40	0.19	0.01	0.39	0.04	0.00	14.88	0.43	0.19	3.67	0.04	0.02	0.01	0.065	0.048	0.00	0.00	0.03	0.41	0.00	0.010	0.000	0.096	0.000	2.59	0.02	0.01
5.	Kartupeli	149.00	100.00	1.90	0.11	17.05	0.66	1.10	550.00	6.16	26.40	49.50	0.77	0.33	0.06	1.100	0.660	0.23	0.03	0.13	11.00	0.10	0.660	0.000	25.520	0.000	82.50	0.11	0.09
6.	Vistas buljons	120.00	120.00	0.36	0.96	0.48	0.12	732.96	4.20	9.36	2.76	3.00	0.12	0.12	0.00	0.120	0.120	0.01	0.01	0.01	0.12	0.12	0.000	0.120	3.360	0.120	12.00	0.05	0.04
7.	Lauru lapas	0.08	0.08	0.01	0.01	0.06	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	0.25	0.00	0.00
8.	Timiāns, kaltēts	0.10	0.10	0.01	0.00	0.02	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	0.10	0.00	0.00
9.	Selerija	15.00	12.00	0.16	0.04	0.22	0.22	21.38	30.00	9.00	3.00	7.40	0.06	0.04	0.02	0.220	0.080	0.01	0.01	0.02	1.20	0.06	48.700	0.000	3.200	0.000	2.60	0.05	0.04
10.	Skābais krējums, 25%	15.00	15.00	0.20	4.05	0.45	0.45	5.25	17.25	12.45	1.35	10.05	0.02	0.05	0.00	1.050	0.195	0.01	0.02	0.00	0.08	0.08	32.745	0.030	0.600	0.060	37.80	0.07	0.05
11.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.22	0.23	0.24	0.25	0.26	0.27	0.28	0.29	0.3	0.31	0.32	0.33	0.340	0.350	0.36	0.37	0.38	0.39	0.4	0.410	0.420	0.430	0.440	0.45	0.46	0.47
*Kopā:		356.78		3.83	10.59	24.39	6.14	766.40	750.26	52.61	39.72	92.86	1.55	1.28	0.44	3.915	1												

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Enerģ. 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 ₁	B ₂	B ₆	C	E				A	D	B9	B ₁₂
Z-04	<i>Vistas gaļas zupa</i>																												
1.	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.080	0.000	0.000	0.000	35.36	0.02	0.01
2.	Sviests, 82%	5.00	5.00	0.06	4.07	0.04	0.04	29.60	0.90	1.20	0.13	1.70	0.01	0.01	0.00	0.150	0.025	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	35.315	0.015	0.150	0.000	36.35	0.04	0.04
3.	Vistas krūtiņa bez ādas, svaiga, atdzesēta gaļa	61.00	55.00	10.78	1.87	0.00	0.00	47.30	127.05	5.50	13.20	92.40	0.55	1.05	0.00	4.400	7.150	0.04	0.10	0.18	0.00	0.39	11.000	0.275	5.500	0.165	60.50	0.27	0.21
4.	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
5.	Malti melnie pipari	0.10	0.10	0.01	0.00	0.06	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
6.	Sīpoli	42.35	18.00	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	5.22	0.03	0.02
7.	Burkāni	25.00	20.00	0.12	0.04	1.12	1.08	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.08	0.01	0.200	5.000	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	3.280	0.000	6.60	0.02	0.01
8.	Timiāns, kaltēts	0.10	0.10	0.01	0.01	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.28	0.00	0.00	
9.	Ūdens	140.00	140.00	0.00	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
10.	Nūdeles (orzo vai citas smalkas nūdeles)	30.00	30.00	3.90	0.33	19.92	0.15	0.90	81.00	6.30	9.90	42.00	0.99	0.36	0.04	3.000	2.310	0.02	0.02	0.02	0.00	0.03	0.120	0.000	7.110	0.000	101.70	0.04	0.03
11.	Lauru lapas	0.01	0.01	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
12.	Selerija	20.00	18.00	0.22	0.04	0.22	0.22	21.38	30.00	9.00	3.00	7.40	0.06	0.04	0.02	0.22	0.08	0.01	0.01	0.02	1.20	0.06	48.700	0.000	3.200	0.000	2.60	0.05	0.04
13.	Pētersīļi, svaigi	0.40	0.40	0.01	0.00	0.00	0.00	0.14	3.08	0.54	0.18	0.28	0.01	0.01	0.00	0.024	0.001	0.00	0.00	0.00	0.80	0.01	1.875	0.000	0.680	0.000	0.11	0.01	0.01
14.	Citrona sula	8.00	8.00	0.02	0.00	0.13	0.13	0.08	10.40	0.56	0.56	0.64	0.01	0.00	0.00	0.000	0.080	0.00	0.00	0.00	2.88	0.02	0.080	0.000	1.040	0.000	1.76	0.03	0.02
15.	Kiploks	2.35	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
16.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.000	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.000
	*Kopā:	301.31		15.65	10.40	23.33	3.10	376.12	398.75	39.44	33.08	166.91	1.90	1.68	0.08	25.85	16.84	0.10	0.15	0.29	9.01	1.16	218.211	0.290	25.090	0.165	252.63	0.52	0.41

*Pirms siltumapstrādes

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
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉			
P-01 <i>Boloņas ziedkāpostu mērce</i>																													
1.	Kiploki	6.00	5.00	0.02	0.03	0.82	0.08	0.00	31.00	0.90	0.40	7.65	0.08	0.05	0.01	0.135	0.100	0.01	0.00	0.06	0.85	0.00	0.020	0.000	0.200	0.000	5.40	0.03	0.03
2.	Sīpoli	29.41	25.00	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	0.06	0.05
3.	Burkāni	48.90	39.00	0.23	0.08	2.18	2.11	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.16	0.01	0.390	9.750	0.01	0.01	0.01	0.73	0.07	120.853	0.000	6.396	0.000	12.87	0.06	0.05
4.	Liellopa šķiņķis, svaigs, atdzesēts	72.00	54.00	9.13	4.54	0.00	0.00	30.24	135.00	4.86	9.18	75.60	1.13	2.54	0.04	18.306	11.502	0.04	0.06	0.31	0.00	0.27	5.400	0.108	2.646	0.702	77.22	0.37	0.29
5.	Ziedkāposti	83.00	58.00	1.16	0.12	1.39	1.28	1.97	191.40	16.24	9.28	25.52	0.29	0.00	0.00	0.000	0.000	0.06	0.03	0.00	30.04	0.06	0.522	0.000	0.000	0.000	13.92	0.29	0.23
6.	Konservēti tomāti ar sulu	115.00	75.00	0.45	0.15	2.63	2.55	29.25	177.83	6.45	6.23	19.43	0.15	0.08	0.06	0.750	0.375	0.05	0.03	0.06	10.58	0.53	22.650	0.000	10.875	0.000	17.25	0.23	0.18
7.	Tomātu pasta	4.00	4.00	0.18	0.02	0.32	0.31	8.00	14.50	0.45	0.55	1.50	0.02	0.01	0.01	0.512	0.032	0.00	0.00	0.01	1.32	0.04	0.440	0.000	0.320	0.000	2.32	0.02	0.01
8.	Jūras sāls, iodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		260.20		11.47	4.96	8.54	7.52	152.22	672.46	42.48	30.88	146.77	1.88	2.93	0.14	25.343	23.884	0.17	0.15	0.49	46.07	0.99	150.035	0.108	23.812	0.702	136.23	1.05	0.83
P-02 <i>Dārzenu pica</i>																													
1.	Kabacis	36.00	24.00	0.19	0.12	0.72	0.72	0.70	102.86	4.30	6.29	12.86	0.24	0.10	0.01	0.288	0.144	0.03	0.00	0.00	3.89	0.00	0.864	0.000	10.392	0.000	5.28	0.03	0.02
2.	Sīpoli	24.00	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	0.03	0.02
3.	Paprika	34.00	28.00	0.25	0.11	1.18	1.18	0.98	67.76	2.41	3.81	7.56	0.14	0.03	0.01	0.280	0.056	0.01	0.02	0.15	51.74	0.62	68.264	0.000	15.652	0.000	7.84	0.06	0.05
4.	Krievijas siers	31.00	31.00	6.82	9.18	0.00	0.00	244.90	31.00	322.40	15.50	179.80	0.37	1.24	0.03	6.820	6.200	0.01	0.06	0.02	1.10	0.00	0.050	0.000	5.642	0.558	109.74	0.10	0.08
5.	Kviešu milti, augstākā labuma	70.00	70.00	8.12	1.12	51.80	0.84	0.70	108.50	13.30	20.30	81.20	0.63	0.56	0.09	7.000	7.000	0.06	0.04	0.07	0.00	0.28	0.280	0.000	12.600	0.000	257.60	0.03	0.03
6.	Extra virgin olīveļļa	12.00	12.00	0.00	12.00	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	1.43	0.240	0.000	0.000	0.000	106.08	0.03	0.03
7.	Tomātu mērce**	51.00	51.00	1.49	2.30	0.26	4.08	102.00	184.88	5.76	7.04	19.13	0.20	0.10	0.08	6.528	0.204	0.05	0.03	0.09	16.83	0.51	5.610	0.000	4.080	0.000	29.58	0.04	0.03
8.	Sausais raugs	0.70	0.70	0.00	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	0.00	
9.	Jūras sāls, iodēts	0.15	0.15	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
*Kopā:		236.85		17.11	24.84	54.91	7.78	388.77	539.04	354.92	55.17	308.62	1.69	2.11	0.22	23.616	13.705	0.15	0.15	0.36	75.60	2.85	75.428	0.000	51.066	0.558	521.92	0.33	0.26
P-03 <i>Cūkgaļas kolete</i>																													
1.	Cūkgaļas lāpstiņa, svaiga, atdzesēta gaļa	60.00	47.00	8.88	6.30	0.00	0.00	29.85	126.90	3.57	8.88	74.26	0.38	0.94	0.05	1.410	8.225	0.42	0.12	0.16	0.00	0.19	4.700	0.188	0.752	0.282	91.65	0.18	0.14
2.	Burkāni	18.00	14.00	0.31	0.10	2.86	2.75	4.34	67.66	5.03	2.43	6.94	0.09	0.20	0.02	0.510	12.750	0.01	0.01	0.02	0.73	0.07	120.853	0.000	8.364	0.000	16.83	0.01	0.01
3.	Sīpoli	35.00	15.00	0.18	0.02	0.72	0.72	0.56	33.00	4.95	1.65	6.00	0.08	0.06	0.00	0.150	0.075	0.00	0.00	0.02	1.53	0.02	0.090	0.000	2.025	0.000	4.35	0.02	0.02
4.	Kāposti	28.00	23.00	0.28	0.02	1.15	1.10	1.20	55.20	8.74	2.30	6.21	0.05	0.03	0.00	0.161	0.176	0.02	0.01	0.04	8.46	0.02	1.265	0.000	17.710	0.000	7.13	0.02	0.02
5.	Olas	12.00	12.00	1.51	1.10	0.04	0.04	13.25	15.60	6.84	1.56	25.20	0.20	0.17	0.01	5.076	3.960	0.01	0.05	0.02	0.00	0.23	31.572	0.264	6.996	0.300	16.08	0.03	0.02
6.	Kaltēti kiploki	0.10	0.10	0.02	0.00	0.07	0.00	0.06	1.19	0.08	0.08	0.41	0.01	0.00	0.00	0.000	0.024	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.047	0.000	0.33	0.01	0.01
7.	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
8.	Jūras sāls, iodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.5	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		115.30		11.17	11.54	4.83	4.62	126.74	299.62	29.51	16.96	119.16	0.79	1.41	0.08	12.307	27.210	0.46	0.19	0.25	10.73	1.00	158.560	0.452	35.894	0.582	171.73	0.29	0.23
P-04 <i>Mencas fileja ar citronu</i>																													
1.	Mencas fileja, saldēta	78.00	60.00	10.32	0.48	0.00	0.00	34.80	204.00	16.80	12.60	96.00	0.12	0.30	0.00	71.580	18.420	0.03	0.03	0.15	0.00	0.60	1.140	4.200	7.620	0.600	46.20	0.68	0.54
2.	Sīpoli	24.00	10.00	0.12	0.01	0.48	0.48	0.37	22.00	3.30	1.10	4.00	0.05	0.04	0.00	0.100	0.050	0.00	0.00	0.01	1.02	0.01	0.060	0.000	1.350	0.000	2.90	0.01	0.01
3.	Citrons	7.00	7.00	0.04	0.01	0.15	0.15	0.21	11.20	2.31	0.77	1.40	0.03	0.01	0.00	0.070	0.028	0.00	0.00	0.00	3.57	0.01	0.021	0.000	0.770	0.000	2.31	0.01	0.01
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	0.83	0.140	0.000	0.000	0.000	61.88	0.03	0.02	
5.	Jūras sāls, iodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
*Kopā:		84.20		10.48	7.50	0.63	0.63	112.88	237.27	22.71	14.53	101.54	0.20	0.35	0.00	76.750	20.498	0.04	0.03	0.17	4.59	1.46	1.361	4.200	9.740	0.600	113.29	0.73	0.58

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
		Produkti	Bruto	Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B ₁	B ₂	B ₆	C	E	A	D	B ₉			
P-09	<i>Cepeškrāsni cepta zivs rīvmaizes panējumā</i>																												
1.	Extra virgin 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	0.72	0.120	0.000	0.000	0.000	53.04	0.01	0.01
2.	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	0.00	0.00
3.	Rīvmaize, rudzu	18.00	17.00	1.68	0.25	12.22	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	61.71	0.04	0.03
4.	Mencas fileja, saldēta	105.00	85.00	12.04	0.56	0.00	0.00	40.60	238.00	19.60	14.70	112.00	14.00	35.00	0.00	83.51	21.49	0.035	0.04	0.18	0.00	0.70	1.330	4.900	8.890	0.700	54.00	0.57	0.45
5.	Olas	10.00	10.00	1.26	0.92	0.03	0.03	11.04	13.00	5.70	1.30	21.00	0.17	0.14	0.01	4.230	3.300	0.01	0.04	0.01	0.00	0.19	26.310	0.220	5.830	0.250	13.40	0.03	0.02
6.	Jūras sāls, jodēts	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77.50	0.07	0.30	0.06	0.14	0.00	0.00	0.00	5.000	2.000	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.00	0.00	0.00
	*Kopā:	125.20		15.79	7.84	17.43	3.09	290.41	265.92	52.73	28.09	176.86	15.16	35.40	0.07	93.440	31.490	0.11	0.14	0.22	0.00	1.70	27.788	5.120	16.160	0.950	207.91	0.65	0.51

*Pirms siltumapstrādes

**Ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot tomātu mērci, kurai pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta un kura satur ne vairāk kā 15 g ogļhidrātu uz 100 g produkta (MK not. Nr. 172, 2012. gads)