



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes vispārējās izglītības iestādes 1.-4. klašu izglītojamiem  
Individuālie uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>A-01</b> <i>Abols</i>																													
1.	Abols	120,00	120,00	44,40	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	0,08	0,06
<b>Kopā:</b>		<b>120,00</b>	<b>120,00</b>	<b>44,40</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>0,08</b>	<b>0,06</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Enerģ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>A-02</b> <i>Bumbieris</i>																													
1.	Bumbieris	150,00	150,00	57,00	0,45	0,15	10,50	10,50	1,80	198,00	14,55	9,30	17,10	0,30	0,17	0,10	1,350	1,350	0,01	0,05	0,03	7,95	0,14	2,100	0,000	2,700	0,000	0,30	0,23
<b>Kopā:</b>		<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>57,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>10,50</b>	<b>10,50</b>	<b>1,80</b>	<b>198,00</b>	<b>14,55</b>	<b>9,30</b>	<b>17,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>1,350</b>	<b>1,350</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>7,95</b>	<b>0,14</b>	<b>2,100</b>	<b>0,000</b>	<b>2,700</b>	<b>0,000</b>	<b>0,30</b>	<b>0,23</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN								
		Produkts	Bruto		Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12							
M-01	<i>Sēklu maize</i>																																				
1.	Sēklu maize	20,00	20,00	53,00	1,38	1,04	8,86	1,46	60,50	33,50	6,76	7,88	25,82	0,26	0,20	0,05	1,300	0,030	0,03	0,02	0,03	0,00	0,18	0,080	0,000	7,780	0,000							0,07	0,06		
	<b>Kopā:</b>	<b>20,00</b>		<b>53,00</b>	<b>1,38</b>	<b>1,04</b>	<b>8,86</b>	<b>1,46</b>	<b>60,50</b>	<b>33,50</b>	<b>6,76</b>	<b>7,88</b>	<b>25,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,20</b>	<b>0,05</b>	<b>1,300</b>	<b>0,030</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,080</b>	<b>0,000</b>	<b>7,780</b>	<b>0,000</b>							<b>0,07</b>	<b>0,06</b>		

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN							
		Produkts	Bruto		Neto	olbv.	tauki	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12						
M-02	<i>Rupjmaize</i>																																			
1.	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	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							0,04	0,03	
	<b>Kopā:</b>	<b>30,00</b>		<b>69,90</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>12,9</b>	<b>16,2</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>0,04</b>	<b>0,03</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-01</b> <i>Kefīrs, 2 %</i>																													
1.	Kefīrs, 2 %	200,00	200,00	96,00	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	0,20	0,16
Kopā:		200,00	200,00	96,00	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	0,20	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-02</b> <i>Piparmētru tēja</i>																													
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	0,00	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
2.	Piparmētra, kaltēta	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
Kopā:		203,00	203,00	0,00	0,00	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	0,01	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-03</b> <i>Dzeramais ūdens ar apelsīnu</i>																													
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	0,00	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
2.	Apelsīns, ar mizu	7,00	5,00	1,65	0,02	0,01	0,32	0,32	0,06	5,40	1,95	0,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,020	0,005	0,00	0,00	0,00	1,84	0,02	0,265	0,000	0,955	0,000	0,01	0,01
Kopā:		205,00	205,00	1,65	0,02	0,01	0,32	0,32	0,06	5,40	1,95	0,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,020	0,005	0,00	0,00	0,00	1,84	0,02	0,265	0,000	0,955	0,000	0,01	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-04</b> <i>Dzeramais ūdens ar citronu</i>																													
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	0,00	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
2.	Citrons, ar mizu	5,00	5,00	1,05	0,02	5,00	0,07	0,07	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	0,01	0,01
Kopā:		205,00	205,00	1,05	0,02	5,00	0,07	0,07	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	0,01	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g vai ml		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-05</b> <i>Piens, 2,5 %</i>																													
1.	Piens, 2,5 %	200,00	200,00	108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,19	0,16
Kopā:		200,00	200,00	108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,19	0,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-01	<i>Vāriņi putraini</i>																												
1.	Griķu putraini	52,00	52,00	144,10	5,72	0,88	26,62	0,22	1,54	202,40	9,90	78,32	140,80	1,65	1,10	0,68	2,200	2,200	0,198	0,055	0,176	0,000	0,110	0,000	0,000	10,780	0,000	0,12	0,10
2.	Ūdens	78,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>130,10</b>	<b>130,10</b>	<b>144,10</b>	<b>5,72</b>	<b>0,88</b>	<b>26,62</b>	<b>0,22</b>	<b>40,30</b>	<b>202,44</b>	<b>10,05</b>	<b>78,35</b>	<b>140,87</b>	<b>1,65</b>	<b>1,10</b>	<b>0,68</b>	<b>4,700</b>	<b>2,201</b>	<b>0,198</b>	<b>0,055</b>	<b>0,176</b>	<b>0,000</b>	<b>0,110</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,780</b>	<b>0,000</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-02	<i>Jogurta mērce</i>																												
1.	Bezpiedevu jogurts, 2,5 %	17,00	17,00	8,84	0,56	0,43	0,71	0,71	7,23	26,35	20,74	1,87	15,30	0,02	0,07	0,00	2,040	0,425	0,01	0,03	0,03	0,17	0,02	3,774	0,017	0,002	0,000	0,06	0,05
2.	Kiploki	3,50	3,00	3,24	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	0,02	0,01
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	
	<b>Kopā:</b>	<b>20,10</b>	<b>20,10</b>	<b>12,08</b>	<b>0,80</b>	<b>0,44</b>	<b>1,20</b>	<b>0,76</b>	<b>45,98</b>	<b>44,99</b>	<b>21,43</b>	<b>2,14</b>	<b>19,96</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>	<b>4,621</b>	<b>0,486</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>	<b>3,786</b>	<b>0,017</b>	<b>0,122</b>	<b>0,000</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-03	<i>Cepekšrāsni ceptas kartupeļu daiviņas</i>																												
1.	Kartupeļi	243,00	207,00	155,25	3,93	0,21	32,09	1,24	2,07	1035,00	11,59	49,68	93,15	1,45	0,62	0,11	2,070	1,242	0,43	0,06	0,25	20,70	0,19	1,242	0,000	48,024	0,000	0,14	0,11
2.	Olivella, Extra virgin	3,00	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02	
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	
	<b>Kopā:</b>	<b>210,10</b>	<b>210,10</b>	<b>181,77</b>	<b>3,93</b>	<b>3,21</b>	<b>32,09</b>	<b>1,24</b>	<b>40,83</b>	<b>1035,04</b>	<b>11,74</b>	<b>49,71</b>	<b>93,22</b>	<b>1,45</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>	<b>4,570</b>	<b>1,243</b>	<b>0,43</b>	<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>20,70</b>	<b>0,54</b>	<b>1,302</b>	<b>0,000</b>	<b>48,024</b>	<b>0,000</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-04	<i>Vāriņi pilngraudu makaroni</i>																												
1.	Makaroni, pilngraudu	45,00	45,00	157,95	5,40	0,45	31,50	1,80	1,35	126,00	10,35	40,95	126,00	1,85	1,40	0,00	4,500	3,420	0,16	0,05	0,00	0,00	0,45	0,180	0,000	0,000	0,000	0,10	0,08
2.	Ūdens	90,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	
	<b>Kopā:</b>	<b>135,10</b>	<b>135,10</b>	<b>157,95</b>	<b>5,40</b>	<b>0,45</b>	<b>31,50</b>	<b>1,80</b>	<b>40,11</b>	<b>126,04</b>	<b>10,50</b>	<b>40,98</b>	<b>126,07</b>	<b>1,85</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>7,000</b>	<b>3,421</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,180</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-05	<i>Vāriņi rīsi</i>																												
1.	Rīsi, sausie	39,00	39,00	133,38	1,76	0,27	29,48	0,16	2,34	50,70	2,34	13,26	42,90	0,47	0,51	0,08	1,95	5,85	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	0,12	0,10
2.	Ūdens	83,00	83,00	0,00	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
3.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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	0,001	0,001	
	<b>Kopā:</b>	<b>122,10</b>	<b>122,10</b>	<b>133,38</b>	<b>1,76</b>	<b>0,27</b>	<b>29,48</b>	<b>0,16</b>	<b>41,10</b>	<b>50,74</b>	<b>2,49</b>	<b>13,29</b>	<b>42,97</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,08</b>	<b>4,450</b>	<b>5,851</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>7,800</b>	<b>0,000</b>	<b>0,125</b>	<b>0,099</b>

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
PPi-06	<i>Vāriņš kuskuss</i>																													
1.	Kuskuss	50,00	50,00	173,00	5,00	0,55	35,00	0,20	5,00	83,00	12,00	22,00	85,00	0,54	0,42	0,43	0,000	0,000	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,33	0,26
2.	Ūdens	65,00	65,00	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>115,10</b>		<b>173,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,55</b>	<b>35,00</b>	<b>0,20</b>	<b>43,76</b>	<b>83,04</b>	<b>12,15</b>	<b>22,03</b>	<b>85,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>	<b>2,500</b>	<b>0,001</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmīni, mg					Vitāmīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPi-07	<i>Siltā mērce</i>																												
1.	Milti, kviešu, a/l	5,00	5,00	18,40	0,580	0,080	3,700	0,060	0,050	7,750	0,950	1,450	5,800	0,045	0,040	0,007	0,500	0,500	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,020	0,000	0,900	0,000	0,00	0,00
2.	Piens, 2,5 %	15,00	15,00	10,80	0,64	0,50	0,94	0,94	7,80	31,80	25,20	2,40	20,60	0,00	0,08	0,00	7,92	0,36	0,01	0,03	0,00	1,31	0,01	0,03	0,00	1,24	0,08	0,02	0,01
3.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
4.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5.	Garšaugi, kaltēti	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>50,20</b>		<b>29,20</b>	<b>1,22</b>	<b>0,58</b>	<b>4,64</b>	<b>1,00</b>	<b>46,61</b>	<b>39,59</b>	<b>26,30</b>	<b>3,88</b>	<b>26,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>10,92</b>	<b>0,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>2,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>



Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmini, mg					Vitāmini, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
DS-01	<i>Kakao ķīselis ar pienu</i>																													
1.	Piens, 2,5 %	200,00	200,00	108,00	6,40	5,00	9,40	9,40	78,00	318,00	252,00	24,00	206,00	0,00	0,80	0,00	79,200	3,600	0,12	0,27	0,00	13,07	0,06	0,267	0,000	12,400	0,800	0,20	0,16	
2.	Kakao	3,00	3,00	11,10	0,56	0,65	0,33	0,00	1,74	104,70	3,15	15,60	19,80	0,33	0,21	0,11	0,084	0,030	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	1,140	0,000	0,02	0,02	
3.	Cukurs	5,00	5,00	20,30	0,00	0,00	5,00	5,00	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	0,01	0,01	
4.	Kartupeļu ciete	5,00	5,00	16,05	0,01	0,01	4,00	0,00	0,19	3,00	0,90	0,40	4,00	0,03	0,01	0,00	1,500	0,050	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>213,00</b>		<b>155,45</b>	<b>6,96</b>	<b>5,66</b>	<b>18,73</b>	<b>14,40</b>	<b>79,93</b>	<b>425,70</b>	<b>256,05</b>	<b>40,00</b>	<b>229,80</b>	<b>0,36</b>	<b>1,02</b>	<b>0,11</b>	<b>80,784</b>	<b>3,680</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>13,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,267</b>	<b>0,000</b>	<b>13,540</b>	<b>0,800</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitāmini, mg					Vitāmini, µg				Porcijas pašizmaksa, EUR ar PVN	Porcijas pašizmaksa, EUR bez PVN	
		Produkti	Bruto		Neto	olbv.	tauki	oglh.	cukur	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
DS-02	<i>Banānmaīze</i>																													
1.	Banāni	52,00	31,00	27,28	0,37	0,12	5,67	4,19	1,55	111,10	1,92	9,70	7,72	0,31	0,06	0,03	0,310	0,093	0,01	0,02	0,16	3,10	0,06	0,527	0,000	3,875	0,000	0,07	0,06	
2.	Milti, kviešu, a/l	25,00	25,00	92,00	2,90	0,40	18,50	0,30	0,25	38,75	4,75	7,25	29,00	0,23	0,20	0,03	2,500	2,500	0,02	0,01	0,03	0,00	0,10	0,100	0,000	4,500	0,000	0,02	0,01	
3.	Cukurs	5,00	5,00	20,30	0,00	0,00	5,00	5,00	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	0,01	0,01	
4.	Sviests	10,00	10,00	65,20	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	#####	0,030	0,300	0,000	0,11	0,08	
5.	Olas	8,00	8,00	10,72	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	#####	0,176	4,664	0,200	0,03	0,03	
6.	Jūras sāls, jodēts	0,05	0,05	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	0,02	0,08	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	1,250	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
7.	Cepamais pulveris	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
8.	Rozīnes	12,00	12,00	34,80	0,26	0,06	7,21	7,21	0,66	78,00	6,48	3,60	10,80	0,29	0,04	0,04	0,360	0,228	0,02	0,01	0,03	0,06	0,04	0,000	0,000	1,200	0,000	0,03	0,03	
	<b>Kopā:</b>	<b>91,65</b>		<b>250,30</b>	<b>4,66</b>	<b>9,45</b>	<b>36,48</b>	<b>16,80</b>	<b>89,87</b>	<b>240,07</b>	<b>20,19</b>	<b>21,87</b>	<b>67,76</b>	<b>0,98</b>	<b>0,43</b>	<b>0,11</b>	<b>8,10</b>	<b>5,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>3,16</b>	<b>0,50</b>	<b>92,31</b>	<b>0,21</b>	<b>14,54</b>	<b>0,20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	





Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9	B12
<b>PPa-01 Škelto zirņu plācenis</b>																														
1.	Škeltie zirņi	25,00	25,00	84,75	5,25	0,45	14,90	0,80	1,25	213,00	11,50	15,75	83,50	1,18	0,87	0,00	0,000	2,675	0,18	0,06	0,04	0,45	0,03	1,750	0,000	0,000	0,000	0,05	0,04	
2.	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
3.	Burkāni	27,00	21,00	8,91	0,16	0,05	1,51	1,46	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,11	0,01	0,270	6,750	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	4,428	0,000	0,03	0,02	
4.	Sīpoli	23,00	20,00	5,80	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	0,02	0,02	
5.	Milti, kviešu, a/l	6,00	6,00	22,08	0,70	0,10	4,44	0,07	0,06	9,30	1,14	1,74	6,96	0,05	0,05	0,01	0,600	0,600	0,00	0,00	0,01	0,00	0,02	0,024	0,000	1,080	0,000	0,00	0,00	
6.	Olas	9,00	9,00	12,06	1,13	0,83	0,03	0,03	9,94	11,70	5,13	1,17	18,90	0,15	0,13	0,00	3,807	2,970	0,01	0,03	0,01	0,00	0,17	23,679	0,198	5,247	0,225	0,04	0,03	
7.	Olivēļa, <i>Extra virgin</i>	5,00	5,00	44,20	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	0,03	0,03		
8.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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		
9.	Dārzeni garšvielu maisījums bez sāls un cukura	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	0,00		
<b>Kopā:</b>		<b>121,20</b>	<b>121,20</b>	<b>177,80</b>	<b>7,48</b>	<b>6,45</b>	<b>21,84</b>	<b>3,32</b>	<b>54,06</b>	<b>329,78</b>	<b>28,37</b>	<b>22,75</b>	<b>122,73</b>	<b>1,56</b>	<b>1,23</b>	<b>0,02</b>	<b>7,377</b>	<b>13,096</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>3,05</b>	<b>0,89</b>	<b>118,090</b>	<b>0,198</b>	<b>13,455</b>	<b>0,225</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9	B12
<b>PPa-02 Pašaisīti vistas nagi, garšoni cepeskrāns</b>																														
1.	Vistas fileja	56,00	55,00	59,95	12,32	1,10	0,00	0,00	18,70	209,00	3,30	14,30	88,00	0,22	0,39	0,00	3,300	13,200	0,08	0,10	0,28	0,00	0,39	6,050	0,055	8,580	0,550	0,33	0,26	
2.	Olas	10,00	10,00	13,40	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	0,04	0,03	
3.	Rīvaize, kviešu	15,00	10,00	40,20	1,15	0,46	7,65	0,47	73,20	19,60	18,30	4,30	16,50	0,48	0,15	0,03	0,000	2,520	0,10	0,04	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	8,200	0,000	0,05	0,04	
4.	Milti, kviešu, a/l	10,00	7,00	25,76	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	0,01	0,01	
5.	Malti melnie pipari	0,10	0,10	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00		
6.	Olivēļa, <i>Extra virgin</i>	5,00	5,00	44,20	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	0,03	0,03	
7.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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		
<b>Kopā:</b>		<b>87,20</b>	<b>87,20</b>	<b>183,51</b>	<b>15,55</b>	<b>7,59</b>	<b>12,92</b>	<b>0,58</b>	<b>141,77</b>	<b>252,49</b>	<b>28,78</b>	<b>21,96</b>	<b>133,69</b>	<b>0,94</b>	<b>0,73</b>	<b>0,04</b>	<b>10,730</b>	<b>19,721</b>	<b>0,19</b>	<b>0,18</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>	<b>1,21</b>	<b>32,488</b>	<b>0,275</b>	<b>23,870</b>	<b>0,800</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg							Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9	B12
<b>PPa-03 Gaļas bumbas tomātu mērcē</b>																														
1.	Liellopu maltā gaļa*	77,00	60,00	85,80	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	0,59	0,46	
2.	Rīvaize, kviešu	6,00	6,00	24,12	0,69	0,28	4,59	0,28	43,92	11,76	10,98	2,58	9,90	0,29	0,09	0,02	0,000	1,512	0,06	0,02	0,01	0,00	0,00	0,000	0,000	4,920	0,000	0,02	0,02	
3.	Olas	13,00	13,00	17,42	1,63	1,20	0,04	0,04	14,35	16,90	7,41	1,69	27,30	0,22	0,18	0,01	5,499	4,290	0,02	0,05	0,02	0,00	0,25	34,203	0,286	7,579	0,325	0,05	0,04	
4.	Sīpoli	28,00	24,00	6,96	0,29	0,02	1,15	1,15	0,89	52,80	7,92	2,64	9,60	0,12	0,10	0,00	0,240	0,120	0,01	0,00	0,03	2,45	0,02	0,144	0,000	3,240	0,000	0,03	0,02	
5.	Kiploki	4,70	4,00	4,32	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	0,02	0,02	
6.	Tomātu mērcē**	6,00	6,00	3,48	0,27	0,03	0,48	0,47	12,00	21,75	0,68	0,83	2,25	0,02	0,01	0,01	0,768	0,024	0,01	0,00	0,01	1,98	0,06	0,660	0,000	0,480	0,000	0,02	0,01	
7.	Konservēti tomāti	92,00	92,00	23,92	1,20	0,09	3,68	2,85	171,12	269,56	31,28	18,40	29,44	1,20	0,25	0,17	0,000	0,552	0,07	0,05	0,14	8,46	1,15	10,120	0,000	0,000	0,000	0,18	0,14	
8.	Olivēļa, <i>Extra virgin</i>	5,00	5,00	44,20	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	0,03	0,03	
9.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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		
10.	Garšaugi, kaltēti	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	0,01	0,01		
<b>Kopā:</b>		<b>210,20</b>	<b>210,20</b>	<b>210,22</b>	<b>14,54</b>	<b>11,68</b>	<b>10,59</b>	<b>4,86</b>	<b>314,64</b>	<b>547,61</b>	<b>64,54</b>	<b>36,69</b>	<b>168,68</b>	<b>3,17</b>	<b>3,48</b>	<b>0,26</b>	<b>29,455</b>	<b>19,359</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,60</b>	<b>13,57</b>	<b>2,38</b>	<b>51,243</b>	<b>0,406</b>	<b>19,319</b>	<b>1,105</b>	<b>0,95</b>	<b>0,75</b>	

\*Gaļu maltās gaļas izstrādājumiem ieteicams samalt izglītības iestādes ēdināšanas blokā. Ēdienu gatavošanai var iegādāties arī malto gaļu, ja tai ir pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta un tā satur ne vairāk kā 20 % tauku, un tādai maltai gaļai pievienoto sāls daudzumu ieskaita kopējā ēdieniem pievienoto sāls daudzumā.

\*\*Ēdienu gatavošanā atļauts izmantot tomātu mērci, kurai pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta un kura nesatur vairāk kā 15 g ogļhidrātu uz 100 g produkta.

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12									
PPa-04	<i>Vistas karijs</i>																																						
1.	Vistas fileja	56,00	55,00	59,95	12,32	1,10	0,00	0,00	18,70	209,00	3,30	14,30	88,00	0,22	0,39	0,00	3,300	13,200	0,08	0,10	0,28	0,00	0,39	6,050	0,055	8,580	0,550	0,33	0,26										
2.	Kiploks	3,50	3,00	3,24	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	0,02	0,01										
3.	Sipols	23,00	20,00	5,80	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	0,02	0,02										
4.	Saldais krējums, 10 %	27,00	27,00	35,64	0,70	3,24	0,86	0,86	10,53	40,50	28,08	2,70	17,28	0,02	0,11	0,00	4,590	0,702	0,01	0,05	0,01	0,24	0,05	26,784	0,024	3,510	0,081	0,09	0,07										
5.	Paprika	26,00	21,00	5,88	0,14	0,08	0,88	0,88	0,74	50,82	1,81	2,86	5,67	0,11	0,02	0,01	0,210	0,042	0,01	0,02	0,11	38,81	0,46	51,198	0,000	11,739	0,000	0,07	0,05										
6.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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										
7.	Oliveļļa, <i>Extra virgin</i>	3,00	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02										
8.	Karijs	0,10	0,10	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01										
<b>Kopā:</b>		<b>129,20</b>		<b>137,04</b>	<b>13,64</b>	<b>7,46</b>	<b>3,20</b>	<b>2,75</b>	<b>69,47</b>	<b>362,96</b>	<b>40,48</b>	<b>22,33</b>	<b>123,61</b>	<b>0,49</b>	<b>0,62</b>	<b>0,02</b>	<b>10,881</b>	<b>14,105</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>0,47</b>	<b>41,60</b>	<b>1,28</b>	<b>84,224</b>	<b>0,079</b>	<b>26,649</b>	<b>0,631</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>										

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums, g		Energ. vērtība, kcal	Uzturvielas, g				Minerālvielas, mg								Mikroelementi, µg		Vitamīni, mg					Vitamīni, µg				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	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12											
PPa-05	<i>Mencas kolēte</i>																																								
1.	Mencas fileja, atvēsināta	55,00	50,00	38,50	6,55	0,40	0,00	0,00	29,00	170,00	14,00	10,50	80,00	0,10	0,25	0,00	59,650	15,350	0,03	0,03	0,13	0,00	0,50	0,950	3,500	6,350	0,500	0,55	0,43												
2.	Sipoli	28,00	24,00	6,96	0,29	0,02	1,15	1,15	0,89	52,80	7,92	2,64	9,60	0,12	0,10	0,00	0,240	0,120	0,01	0,00	0,03	2,45	0,02	0,140	0,000	3,240	0,000	0,03	0,02												
3.	Olas	6,00	6,00	8,04	0,76	0,55	0,02	0,02	6,62	7,80	3,42	0,78	12,60	0,10	0,08	0,00	2,538	1,980	0,01	0,02	0,01	0,00	0,11	15,786	0,132	3,498	0,150	0,02	0,02												
4.	Siers, 45 %	6,00	6,00	21,24	1,32	1,78	0,00	0,00	47,40	6,00	62,40	3,00	34,80	0,07	0,24	0,01	1,320	1,200	0,00	0,01	0,00	0,21	0,00	0,010	0,000	1,092	0,108	0,05	0,04												
5.	Burkāni	31,00	25,00	8,25	0,15	0,05	1,40	1,35	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,10	0,01	0,250	6,250	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	4,100	0,000	0,04	0,03												
6.	Bezpiedevu jogurts, 2,5 %	6,00	6,00	3,12	0,20	0,15	0,25	0,25	2,55	9,30	7,32	0,66	5,40	0,01	0,02	0,00	0,720	0,150	0,00	0,01	0,01	0,06	0,01	1,332	0,006	0,001	0,000	0,02	0,02												
7.	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	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												
8.	Oliveļļa, <i>Extra virgin</i>	3,00	3,00	26,52	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,060	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02												
<b>Kopā:</b>		<b>120,10</b>		<b>112,63</b>	<b>9,26</b>	<b>5,95</b>	<b>2,82</b>	<b>2,77</b>	<b>128,54</b>	<b>297,68</b>	<b>99,06</b>	<b>19,47</b>	<b>147,77</b>	<b>0,47</b>	<b>0,80</b>	<b>0,02</b>	<b>67,218</b>	<b>25,051</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>3,28</b>	<b>1,05</b>	<b>110,695</b>	<b>3,638</b>	<b>18,281</b>	<b>0,758</b>	<b>0,72</b>	<b>0,57</b>												