



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ēdienkartes pamatdiētai 7 dienām ārstniecības iestāžu pacientiem, ilgstošas sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem (pieaugušajiem, no 19 gadu vecuma)
Individuālie uzturvērtības un izmaksu aprēķini

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija,		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9			B12
A-01	<i>Nektarīns (150 g)</i>																												
1	Nektarīns, svaigs	150,00	150,00	57,20	1,43	0,26	10,14	10,14	1,30	260,00	10,40	14,3	26,00	0,00	0,13	0,13	1,300	0,520	0,03	0,01	0,05	8,58	1,30	12,090	0,000	3,900	0,000	0,22	0,18
	Kopā:	150,00	150,00	57,20	1,43	0,26	10,14	10,14	1,30	260,00	10,40	14,30	26,00	0,00	0,13	0,13	1,300	0,520	0,03	0,01	0,05	8,58	1,30	12,090	0,000	3,900	0,000	0,22	0,18

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-01	<i>Ķīnas kāposta salāti ar olīveļļu (100 g)</i>																												
1	Kāposti, Ķīnas, svaigi	42,00	35,00	5,25	0,42	0,04	0,56	0,53	3,85	101,50	11,55	3,36	12,60	0,11	0,07	0,01	0,000	3,500	0,01	0,01	0,05	5,43	0,07	0,455	0,000	18,235	0,000	0,05	0,04
2	Tomāti, svaigi	61,20	60,00	13,80	0,36	0,18	2,10	2,04	1,32	142,26	5,16	4,98	15,54	0,12	0,06	0,03	0,600	0,300	0,04	0,02	0,05	8,46	0,42	40,080	0,000	6,960	0,000	0,12	0,11
3	Extra virgin olīveļļa	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
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
	Kopā:	109,30	101,10	46,23	0,79	3,22	2,71	2,61	43,96	247,70	17,07	8,58	28,45	0,23	0,13	0,03	3,100	3,831	0,05	0,04	0,10	14,97	0,85	40,625	0,000	25,585	0,000	0,21	0,19

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-02	<i>Gurķu-redīsu salāti ar bezpiedu jogurtu (100 g)</i>																												
1	Gurķi, svaigi	60,00	50,00	5,50	0,35	0,05	0,70	0,70	1,20	110,90	7,35	4,40	14,65	0,10	0,00	0,01	0,500	0,250	0,02	0,05	0,02	4,00	0,05	5,600	0,000	4,850	0,000	0,10	0,09
2	Redīsi, svaigi	42,00	35,00	4,20	0,25	0,04	0,53	0,49	0,59	0,83	0,01	0,05	0,09	0,00	0,00	0,00	0,000	0,005	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,09	0,09
3	Dilles	3,45	3,00	0,90	0,11	0,02	0,03	0,02	0,78	22,14	6,24	1,65	1,98	0,20	0,03	0,01	0,117	0,081	0,00	0,01	0,01	2,55	0,05	11,247	0,000	1,080	0,000	0,08	0,08
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
5	Jogurts, bezpiedu	15,00	15,00	7,80	0,50	0,38	0,63	0,63	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	0,07	0,06
	Kopā:	120,55	103,10	18,40	1,20	0,48	1,88	1,84	47,70	157,16	32,05	7,78	30,29	0,31	0,09	0,02	4,917	0,711	0,03	0,08	0,06	6,70	0,11	20,177	0,015	5,932	0,000	0,34	0,32

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-03	<i>Burkānu-redīsu salāti ar skābo krējumu (100 g)</i>																												
1	Burkāni, svaigi	48,00	40,00	13,20	0,24	0,08	2,24	2,16	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,16	0,01	0,400	10,000	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	6,560	0,000	0,06	0,06
2	Redīsi	54,00	45,00	5,40	0,32	0,05	0,68	0,63	0,76	1,07	0,01	0,06	0,12	0,00	0,00	0,00	0,000	0,006	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,12	0,11
3	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	117,10	100,10	49,50	0,96	3,13	3,19	2,79	48,08	70,10	16,46	3,30	15,54	0,08	0,21	0,02	3,950	10,202	0,01	0,03	0,02	0,63	0,13	125,162	0,030	7,160	0,060	0,29	0,26

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-04	<i>Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu (120 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	61,20	60,00	13,80	0,36	0,18	2,10	2,04	1,32	142,26	5,16	4,98	15,54	0,12	0,06	0,03	0,600	0,300	0,04	0,02	0,05	8,46	0,42	40,080	0,000	6,960	0,000	0,12	0,11
2	Gurķi, svaigi	58,50	45,00	4,95	0,32	0,05	0,63	0,63	1,08	99,81	6,62	3,96	13,19	0,09	0,00	0,01	0,450	0,225	0,02	0,04	0,02	3,60	0,04	5,040	0,000	4,365	0,000	0,10	0,09
3	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	134,80	120,10	49,65	1,08	3,23	3,00	2,67	41,16	242,11	11,93	8,97	28,80	0,21	0,06	0,04	3,550	0,526	0,05	0,06	0,07	12,06	0,46	45,120	0,000	11,325	0,000	0,32	0,29

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-05 Vasaras dārzeņu salāti ar olīveļu (120 g)																													
1	Lapu salāti, svaigi	33,30	25,00	2,75	0,23	0,03	0,25	0,20	18,00	332,00	33,00	5,25	29,00	0,80	0,13	0,00	0,250	0,050	0,03	0,07	0,03	27,00	0,15	0,000	0,000	9,650	0,000	0,09	0,09
2	Tomāti, svaigi	61,20	60,00	13,80	0,36	0,18	2,10	2,04	1,32	142,26	5,16	4,98	15,54	0,12	0,06	0,03	0,600	0,300	0,04	0,02	0,05	8,46	0,42	40,080	0,000	6,960	0,000	0,12	0,11
3	Gurķi, svaigi	42,00	30,00	3,30	0,21	0,03	0,42	0,42	0,72	66,54	4,41	2,64	8,79	0,06	0,00	0,01	0,30	0,15	0,01	0,03	0,01	2,40	0,03	3,36	0,00	2,91	0,00	0,07	0,07
4	Extra virgin olīveļa	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	0,00	0,02	
5	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
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
Kopā:		142,60	121,10	47,03	0,80	3,24	2,82	2,71	58,83	544,74	42,93	13,11	53,64	0,98	0,18	0,03	3,650	0,531	0,08	0,12	0,09	38,94	0,96	43,530	0,000	19,910	0,000	0,32	0,31

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-06 Kāpostu-zirnīšu salāti ar olīveļu (100 g)																													
1	Kāposti, svaigi	42,00	35,00	10,85	0,42	0,04	1,75	1,68	1,82	84,00	13,30	3,50	9,45	0,07	0,05	0,01	0,25	0,27	0,02	0,02	0,05	12,88	0,03	1,93	0,00	26,95	0,00	0,04	0,04
2	Zaļie zirnīši, konservēti	60,00	60,00	45,00	3,36	0,48	5,70	3,18	1,20	222,00	18,60	24,00	78,00	1,20	0,78	0,07	0,600	0,360	0,15	0,03	0,10	12,00	0,00	18,660	0,000	35,400	0,000	0,24	0,20
3	Dilles, svaigas	2,30	2,00	0,60	0,07	0,02	0,02	0,02	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	0,06	0,05
4	Extra virgin olīveļa	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	0,00	0,02	
5	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
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
Kopā:		110,40	103,10	83,63	3,86	3,53	7,52	4,92	42,33	324,70	36,42	28,84	89,08	1,41	0,85	0,08	3,423	0,713	0,18	0,05	0,16	27,66	0,43	28,173	0,000	63,460	0,000	0,39	0,33

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-07 Burkānu-paprikas salāti ar olīveļu (100 g)																													
1	Burkāni, svaigi	53,00	45,00	14,85	0,27	0,09	2,52	2,43	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,18	0,02	0,450	11,250	0,02	0,03	0,01	1,94	0,18	319,905	0,000	7,380	0,000	0,07	0,06
2	Paprika, svaiga	58,50	50,00	14,00	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	0,24	0,20
3	Extra virgin olīveļa	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	0,00	0,02	
4	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
5	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
Kopā:		117,60	101,10	56,03	0,73	3,29	4,67	4,58	52,01	304,04	17,98	13,48	32,17	0,48	0,23	0,04	3,450	11,381	0,04	0,07	0,29	95,42	1,64	441,895	0,000	35,720	0,000	0,35	0,30

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-08 Vasaras dārzeņu salāti ar skābo krējumu (120 g)																													
1	Lapu salāti, svaigi	26,60	20,00	2,20	0,18	0,02	0,20	0,16	18,00	332,00	33,00	4,20	29,00	0,80	0,10	0,00	0,200	0,040	0,03	0,07	0,02	27,00	0,12	0,000	0,000	7,720	0,000	0,08	0,07
2	Tomāti, svaigi	51,00	50,00	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,10	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,500	0,250	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,400	0,000	5,800	0,000	0,10	0,09
3	Gurķi, svaigi	36,00	30,00	3,30	0,21	0,03	0,42	0,42	0,72	66,54	4,41	2,64	8,79	0,06	0,00	0,01	0,300	0,150	0,01	0,03	0,01	2,40	0,03	3,360	0,000	2,910	0,000	0,06	0,06
4	Lociņi, svaigi	5,50	5,00	1,25	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	0,03	0,03
5	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
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	0,00	0,00	
Kopā:		134,20	120,10	49,15	1,21	3,25	2,68	2,31	63,95	554,38	58,21	13,27	63,31	1,00	0,20	0,04	4,600	1,136	0,08	0,15	0,09	38,58	0,58	80,345	0,030	22,280	0,060	0,37	0,34

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-09 Biešu salāti ar skābo krējumu (100 g)																													
1	Bietes, svaigas	102,00	102,00/85,00*	38,25	1,19	0,09	6,97	6,80	15,64	277,53	9,52	13,01	27,80	0,26	0,26	0,10	0,850	8,670	0,02	0,03	0,00	1,70	0,08	0,425	0,000	91,035	0,000	0,06	0,05
3	Kiploki, svaigi	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	0,02
3	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,08
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		120,60	103,10	72,39	1,83	3,10	7,73	6,85	59,65	313,41	22,66	14,63	42,51	0,32	0,33	0,11	4,481	8,926	0,03	0,06	0,04	2,29	0,15	33,182	0,030	91,755	0,060	0,18	0,15

*pēc vārīšanas, mizošanas

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-10 Kāpostu-redīsu salāti ar olīveļļu (100 g)																													
1	Kāposti, svaigi	54,00	45,00	13,95	0,54	0,05	2,25	2,16	2,34	108,00	17,10	4,50	12,15	0,09	0,07	0,01	0,32	0,35	0,03	0,02	0,07	16,56	0,04	2,48	0,00	34,65	0,00	0,05	0,05
2	Redīsi, svaigi	60,00	50,00	6,00	0,35	0,05	0,75	0,70	0,84	1,19	0,01	0,07	0,13	0,00	0,00	0,00	0,000	0,007	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,13	0,13
3	Extra virgin olīveļļa	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
4	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
5	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	
Kopā:		120,10	101,10	47,13	0,90	3,10	3,05	2,91	41,97	113,13	17,47	4,81	12,59	0,09	0,07	0,01	2,815	0,382	0,03	0,02	0,07	17,64	0,40	2,565	0,000	35,040	0,000	0,23	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-11 Ziedkāpostu salāti ar skābo krējumu (110 g)																													
1	Ziedkāposti, svaigi	65,00	50,00	12,00	1,00	0,10	1,20	1,10	1,70	165,00	14,00	8,00	22,00	0,25	0,00	0,00	0,000	0,000	0,05	0,03	0,00	25,90	0,05	0,450	0,000	0,000	0,000	0,11	0,10
2	Gurķi, mazsāļi	42,00	40,00	4,40	0,28	0,04	0,56	0,56	6,00	56,00	6,00	3,80	7,60	0,20	0,08	0,01	0,400	0,160	0,02	0,04	0,02	2,80	0,00	5,960	0,000	3,200	0,000	0,11	0,10
3	Pētersīļi, svaigi	3,50	3,00	0,81	0,04	0,01	0,03	0,02	1,02	23,10	4,05	1,32	2,10	0,09	0,05	0,00	0,180	0,006	0,00	0,01	0,00	6,00	0,11	14,061	0,000	5,100	0,000	0,07	0,06
4	Dilles, svaigas	2,30	2,00	0,60	0,07	0,02	0,02	0,02	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	0,06	0,05
5	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
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	0,00	0,09	
Kopā:		127,90	110,10	48,71	1,80	3,16	2,08	1,70	53,25	276,15	40,81	15,60	43,14	0,68	0,19	0,02	4,208	0,416	0,07	0,10	0,03	36,48	0,27	60,714	0,030	9,620	0,060	0,55	0,50

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-12	<i>Gurku-tomātu salāti ar olīveļļu (120 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	76,50	75,00	17,25	0,45	0,23	2,63	2,55	1,65	177,83	6,45	6,23	19,43	0,15	0,07	0,03	0,75	0,38	0,05	0,03	0,06	10,58	0,53	50,10	0,00	8,70	0,00	0,14	0,14
2	Gurķi, svaigi	48,00	40,00	4,40	0,28	0,04	0,56	0,56	0,96	88,72	5,88	3,52	11,72	0,08	0,00	0,01	0,400	0,200	0,02	0,04	0,02	3,20	0,04	4,480	0,000	3,880	0,000	0,08	0,08
3	Extra virgin olīveļļa	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	0,00	0,02	
4	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
5	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	
	Kopā:	130,60	121,10	48,83	0,74	3,27	3,23	3,16	41,40	270,48	12,69	9,99	31,46	0,23	0,07	0,04	3,650	0,606	0,06	0,07	0,08	14,86	0,92	54,670	0,000	12,970	0,000	0,27	0,25

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-13	<i>Zaļie salāti ar olīveļļu (110 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	76,50	75,00	17,25	0,45	0,23	2,63	2,55	1,65	177,83	6,45	6,23	19,43	0,15	0,07	0,03	0,750	0,375	0,05	0,03	0,06	10,58	0,53	50,100	0,000	8,700	0,000	0,14	0,14
2	Rukola, svaiga	18,80	15,00	2,70	0,39	0,05	0,08	0,06	4,05	55,35	24,00	7,05	7,80	0,23	0,08	0,00	0,000	0,045	0,01	0,01	0,01	2,57	0,06	17,730	0,000	16,050	0,000	0,16	0,15
3	Spināti, svaigi	18,80	15,00	2,70	0,32	0,09	0,03	0,02	3,15	93,00	13,35	7,80	5,10	0,27	0,08	0,00	0,150	1,500	0,02	0,04	0,03	9,00	0,18	41,280	0,000	29,100	0,000	0,15	0,14
4	Extra virgin olīveļļa	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	0,00	0,02	
5	Citronu sula	3,00	3,00	0,66	0,01	0,00	0,05	0,05	0,03	3,90	0,21	0,21	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,030	0,00	0,00	0,00	1,08	0,01	0,030	0,000	0,390	0,000	0,02	0,02
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	0,00	0,00	
	Kopā:	120,20	111,10	49,83	1,16	3,36	2,78	2,67	47,64	330,11	44,16	21,32	32,64	0,65	0,22	0,03	3,400	1,951	0,07	0,08	0,11	23,22	1,13	109,200	0,000	54,240	0,000	0,49	0,47

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-14	<i>Svaigs tomāts (50 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	52,00	50,00	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,10	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,50	0,25	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,40	0,00	5,80	0,00	0,10	0,09
	Kopā:	52,00	50,00	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,10	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,500	0,250	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,400	0,000	5,800	0,000	0,10	0,09

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-15	<i>Mazsālīts gurķis (80 g)</i>																												
1	Mazsālīts gurķis	83,00	80,00	8,80	0,56	0,08	1,12	1,12	12,00	112,00	12,00	7,60	15,20	0,40	0,16	0,02	0,800	0,320	0,03	0,07	0,03	5,60	0,01	11,920	0,000	6,400	0,000	0,21	0,20
	Kopā:	83,00	80,00	8,80	0,56	0,08	1,12	1,12	12,00	112,00	12,00	7,60	15,20	0,40	0,16	0,02	0,800	0,320	0,03	0,07	0,03	5,60	0,01	11,920	0,000	6,400	0,000	0,21	0,20

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-16 <i>Svaigs gurķis (30 g)</i>																													
1	Gurķi, svaigi	35,00	30,00	3,30	0,21	0,03	0,42	0,42	0,72	66,54	4,41	2,64	8,79	0,06	0,00	0,01	0,30	0,15	0,01	0,03	0,01	2,40	0,03	3,36	0,00	2,91	0,00	0,06	0,06
Kopā:		35,00	30,00	3,30	0,21	0,03	0,42	0,42	0,72	66,54	4,41	2,64	8,79	0,06	0,00	0,01	0,300	0,150	0,01	0,03	0,01	2,40	0,03	3,360	0,000	2,910	0,000	0,06	0,06

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
S-17 <i>Svaiga paprika (30 g)</i>																													
1	Paprika, svaiga	37,50	30,00	8,40	0,27	0,12	1,26	1,26	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	73,140	0,000	16,770	0,000	0,16	0,13
Kopā:		37,50	30,00	8,40	0,27	0,12	1,26	1,26	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	73,140	0,000	16,770	0,000	0,16	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-01	<i>Kliju maize (20 g)</i>																												
1	Kliju maize	20,00	20,00	50,00	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	0,02	0,01
	Kopā:	20,00	20,00	50,00	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	0,02	0,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-02	<i>Rupjmaize (30 g)</i>																												
1	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	1,65	0,27	14,30	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,30	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,04	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	0,05	0,04
	Kopā:	30,00	30,00	69,90	1,65	0,27	14,30	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,30	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,04	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	0,05	0,04

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-03	<i>Saldskābmaize (30 g)</i>																												
1	Saldskābmaize	30,00	30,00	83,10	1,41	0,27	18,72	1,08	141,40	98,70	10,10	18,10	53,40	0,63	0,50	0,03	1,050	0,870	0,04	0,03	0,01	0,00	0,16	0,090	0,000	10,830	0,000	0,08	0,07
	Kopā:	30,00	30,00	83,10	1,41	0,27	18,72	1,08	141,40	98,70	10,10	18,10	53,40	0,63	0,50	0,03	1,050	0,870	0,04	0,03	0,01	0,00	0,16	0,090	0,000	10,830	0,000	0,08	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-04	<i>Kliju maize ar sviestu (20 / 5 g)</i>																												
1	Kliju maize	20,00	20,00	50,00	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	0,02	0,01
2	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,04	0,03
	Kopā:	25,00	25,00	86,35	1,56	4,82	10,04	1,04	129,00	32,50	15,80	8,33	29,70	0,61	0,23	0,05	0,150	5,485	0,08	0,05	0,02	0,00	0,18	35,315	0,015	13,950	0,000	0,06	0,05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-05	<i>Rupjmaize ar sviestu (30 / 5 g)</i>																												
1	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	1,65	0,27	14,30	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,30	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,04	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	0,05	0,04
2	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,08	35,315	0,015	0,150	0,000	0,04	0,03	
	Kopā:	35,00	35,00	106,25	1,71	4,34	14,34	1,42	187,70	88,20	14,10	16,33	61,00	1,00	0,45	0,06	0,150	7,375	0,05	0,04	0,00	0,00	0,44	35,315	0,015	18,150	0,000	0,09	0,07

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-06	<i>Saldskābmaize ar sviestu un sieru (30 / 5 / 30 g)</i>																												
1	Saldskābmaize	30,00	30,00	83,10	1,41	0,27	18,72	1,08	141,40	98,70	10,10	18,10	53,40	0,63	0,50	0,03	1,050	0,870	0,04	0,03	0,01	0,00	0,16	0,090	0,000	10,830	0,000	0,08	0,07
2	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,04	0,03
3	Siers, Tilzītes	30,00	30,00	106,20	6,60	8,88	0,00	0,00	237,00	30,00	312,00	15,00	174,00	0,36	1,20	0,03	6,600	6,000	0,01	0,06	0,02	1,06	0,00	0,048	0,000	5,460	0,540	0,31	0,25
	Kopā:	65,00	65,00	225,65	8,07	13,22	18,76	1,12	408,00	129,60	323,30	33,23	229,10	1,00	1,71	0,06	7,800	6,895	0,05	0,09	0,03	1,06	0,24	35,453	0,015	16,440	0,540	0,43	0,36

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-07	<i>Kliju maize ar dārzeņu pastēti (20 / 45 g)</i>																												
1	Kliju maize	20,00	20,00	50,00	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	0,02	0,01
2	Sarkanās pupiņas, sausas	15,00	15,00	43,05	3,32	0,29	5,58	0,66	0,75	259,88	24,21	27,45	67,35	0,92	0,36	0,08	0,090	1,650	0,12	0,02	0,06	0,00	0,01	0,000	0,000	54,600	0,000	0,04	0,04
3	Ūdens	10,00	10,00	0,00	0,00	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	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01	
5	Siers, Tilzītes	5,00	5,00	17,70	1,10	1,48	0,00	0,00	39,50	5,00	52,00	2,50	29,00	0,06	0,20	0,00	1,100	1,000	0,00	0,01	0,00	0,18	0,00	0,008	0,000	0,910	0,090	0,05	0,04
6	Sīpoli, svaigi	5,80	5,00	1,45	0,06	0,01	0,24	0,09	0,19	11,00	1,65	0,55	2,00	0,03	0,02	0,00	0,050	0,025	0,00	0,00	0,01	0,51	0,01	0,030	0,000	0,675	0,000	0,01	0,01
7	Burkāni, svaigi	24,00	10,00	3,30	0,06	0,02	0,56	0,54	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,04	0,00	0,100	2,500	0,01	0,01	0,00	0,56	0,05	92,417	0,000	1,640	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	Kūpinātas paprikas pulveris	0,10	0,10	0,32	0,01	0,01	0,02	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,004	0,00	0,00	0,00	0,03	2,626	0,000	0,049	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	83,00	68,20	142,34	6,05	5,55	16,40	2,30	181,94	359,25	96,46	40,59	131,72	1,67	0,85	0,13	3,840	10,640	0,21	0,09	0,09	1,25	0,56	95,141	0,000	71,674	0,090	0,15	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-08	<i>Kliju maize ar liellopu gaļas pastēti (20 / 45 g)</i>																												
1	Kliju maize	20,00	20,00	50,00	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	0,02	0,01
2	Liellopa gaļa, svaiga	43,80	35,00	70,70	8,37	4,17	0,00	0,00	14,00	62,50	2,25	4,25	35,00	0,53	1,18	0,02	8,475	5,325	0,02	0,03	0,15	0,00	0,13	2,500	0,050	1,225	0,325	0,39	0,32
3	Ķiploki	1,20	1,00	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	0,01	0,01
4	Rapšu eļļa	2,00	2,00	17,68	0,00	2,00	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	0,24	0,040	0,000	0,000	0,000	0,02	0,01	
5	Sīpoli, svaigi	8,10	7,00	2,03	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	0,01	0,01
6	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,07	0,06
7	Burkāni, svaigi	7,80	6,50	1,98	0,04	0,01	0,34	0,32	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,02	0,00	0,060	1,500	0,02	0,03	0,00	1,94	0,18	319,905	0,000	0,984	0,000	0,01	0,01
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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
9	Garšaugu maisījums, bez sāls un cukura	0,10	0,10	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	1,75	0,50	0,10	0,17	0,01	0,00	0,00	0,008	0,003	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	1,082	0,000	0,241	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	88,10	76,70	182,06	10,29	11,02	11,20	1,75	193,57	309,88	34,87	20,16	90,69	1,45	1,49	0,08	11,344	12,409	0,13	0,11	0,21	3,20	0,74	358,896	0,065	17,465	0,325	0,52	0,43

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
M-09	<i>Rupjmaize ar sviestu un sieru (30 / 5 / 30 g)</i>																												
1	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	1,65	0,27	14,30	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,30	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,04	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	0,05	0,04
2	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,04	0,03
3	Siers, Tīlzītes	30,00	30,00	106,20	6,60	8,88	0,00	0,00	237,00	30,00	312,00	15,00	174,00	0,36	1,20	0,03	6,600	6,000	0,01	0,06	0,02	1,06	0,00	0,048	0,000	5,460	0,540	0,31	0,25
	Kopā:	65,00	65,00	212,45	8,31	13,22	14,34	1,42	424,70	118,20	326,10	31,33	235,00	1,36	1,65	0,09	6,750	13,375	0,06	0,10	0,02	1,06	0,44	35,363	0,015	23,610	0,540	0,40	0,33

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BP-01	<i>Miežu putrainu biežputra (250 g)</i>																												
1	Miežu putraini, sausi	60,00	60,00	198,00	6,00	0,78	39,24	0,66	3,00	168,00	10,80	42,00	132,00	1,92	1,20	0,01	6,000	5,160	0,07	0,02	0,01	0,00	0,18	0,000	0,000	19,620	0,000	0,05	0,04
2	Piens, 2,5%	100,00	100,00	54,00	3,20	2,50	4,70	4,70	39,00	159,00	126,00	12,00	103,00	0,00	0,40	0,00	39,600	1,800	0,06	0,14	0,00	6,53	0,03	0,133	0,000	6,200	0,400	0,13	0,11
3	Ūdens	95,00	95,00	0,00	0,00	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	
4	Sviests	10,00	10,00	72,70	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	0,14	0,11
5	Jūras sāls, jodēts	0,05	0,05	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	265,05	265,05	324,70	9,32	11,41	44,02	5,44	120,58	328,82	139,28	54,28	238,44	1,94	1,62	0,01	47,150	7,010	0,13	0,16	0,01	6,53	0,36	70,763	0,030	26,120	0,400	0,31	0,26

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BP-02	<i>Auzu pārslu putra ar ogu mērci (250 / 40 g)</i>																												
1	Auzu pārslas, sausas	65,00	65,00	248,30	8,84	4,68	39,00	0,78	0,65	269,10	30,55	92,30	306,15	3,06	2,34	0,25	13,000	7,800	0,21	0,06	0,08	0,00	0,52	0,000	0,000	28,340	0,000	0,17	0,14
2	Piens, 2,5%	100,00	100,00	54,00	3,20	2,50	4,70	4,70	39,00	159,00	126,00	12,00	103,00	0,00	0,40	0,00	39,600	1,800	0,06	0,14	0,00	6,53	0,03	0,133	0,000	6,200	0,400	0,13	0,11
3	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	
4	Zemenes, saldētas	30,00	30,00	13,50	0,15	0,09	2,31	2,10	0,60	57,00	6,30	4,50	9,00	0,15	0,03	0,01	0,300	0,030	0,01	0,01	0,02	13,68	0,18	0,270	0,000	8,970	0,000	0,15	0,12
5	Mellenes, saldētas	10,00	10,00	6,10	0,03	0,03	1,25	1,24	0,07	7,10	0,67	0,49	0,98	0,08	0,01	0,00	0,100	1,000	0,01	0,00	0,00	0,50	0,19	0,390	0,000	1,120	0,000	0,07	0,06
	Kopā:	295,00	295,00	321,90	12,22	7,30	47,26	8,82	40,32	492,20	163,52	109,29	419,13	3,29	2,78	0,27	53,000	10,630	0,30	0,20	0,11	20,71	0,92	0,793	0,000	44,630	0,400	0,51	0,42

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BP-03	<i>Mannas biežputra ar ogu mērci (250 / 40 g)</i>																												
1	Mannas putraini, sausi	60,00	60,00	192,60	6,90	0,66	38,16	0,24	1,80	90,00	7,80	12,60	57,00	0,72	0,48	0,00	3,000	4,620	0,05	0,03	0,07	0,00	0,06	0,240	0,000	25,200	0,000	0,17	0,14
2	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	0,25	0,21
3	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	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	
4	Zemenes, saldētas	30,00	30,00	13,50	0,15	0,09	2,31	2,10	0,60	57,00	6,30	4,50	9,00	0,15	0,03	0,01	0,300	0,030	0,01	0,01	0,02	13,68	0,18	0,270	0,000	8,970	0,000	0,15	0,12
5	Mellenes, saldētas	10,00	10,00	6,10	0,03	0,03	1,25	1,24	0,07	7,10	0,67	0,49	0,98	0,08	0,01	0,00	0,100	1,000	0,01	0,00	0,00	1,00	0,19	0,390	0,000	1,120	0,000	0,07	0,06
	Kopā:	350,00	350,00	320,20	13,48	5,78	51,12	12,98	80,47	472,10	266,77	41,59	272,98	0,95	1,32	0,01	82,600	9,250	0,19	0,31	0,09	27,75	0,49	1,167	0,000	47,690	0,800	0,64	0,53

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BP-04	<i>Kviešu putrainu putra (250 g)</i>																												
1	Kviešu putraini, sausi	60,00	60,00	184,80	7,74	1,50	31,74	1,56	2,40	264,00	15,00	68,40	198,00	3,00	1,98	0,03	18,000	5,700	0,12	0,04	0,06	0,00	0,60	0,240	0,000	23,760	0,000	0,16	0,13
2	Piens, 2,5%	150,00	150,00	81,00	4,80	3,75	7,05	7,05	58,50	238,50	189,00	18,00	154,50	0,00	0,60	0,00	59,400	2,700	0,09	0,21	0,00	9,80	0,05	0,200	0,000	9,300	0,600	0,19	0,16
3	Sviests	5,00	5,00	36,35	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	0,07	0,06
4	Jūras sāls, jodēts	0,05	0,05	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
5	Ūdens	70,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	285,05	285,05	302,15	12,60	9,32	38,83	8,65	109,88	503,42	205,28	86,55	354,24	3,01	2,59	0,03	78,800	8,425	0,21	0,24	0,06	9,80	0,72	35,755	0,015	33,210	0,600	0,42	0,34

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BE-01	<i>Kuskusa-dārzeņu salāti (250 g)</i>																												
1	Kuskuss, sauss	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	0,43	0,35
2	Tomāti, svaigi	51,00	50,00	11,50	0,30	0,15	1,75	1,70	1,10	118,55	4,30	4,15	12,95	0,10	0,05	0,02	0,500	0,250	0,03	0,02	0,04	7,05	0,35	33,400	0,000	5,800	0,000	0,09	0,09
3	Gurķi, svaigi	48,00	40,00	4,40	0,28	0,04	0,56	0,56	0,96	88,72	5,88	3,52	11,72	0,08	0,00	0,01	0,400	0,200	0,02	0,04	0,02	3,20	0,04	4,480	0,000	3,880	0,000	0,07	0,06
4	Sipoli, svaigi	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
5	Extra virgin olīveļļa	7,00	7,00	61,88	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	0,02	0,02
6	Citronu sula	5,00	5,00	1,10	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	0,04	0,03
7	Pētersīļi	2,60	2,30	0,62	0,03	0,00	0,03	0,02	0,78	17,71	3,11	1,01	1,61	0,07	0,03	0,00	0,138	0,005	0,00	0,01	0,00	4,60	0,08	10,780	0,000	3,910	0,000	0,05	0,04
8	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	0,02
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	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	284,50	272,40	260,09	6,04	7,78	38,62	3,33	47,20	366,12	31,28	32,96	122,34	0,91	0,58	0,47	3,769	0,640	0,14	0,11	0,12	18,69	1,33	48,952	0,000	16,385	0,000	0,73	0,63

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BE-02	<i>Olu majiņi ar dārzeņiem (250 g)</i>																												
1	Olas	75,00	75,00	100,50	9,45	6,90	0,23	0,23	82,80	97,50	42,75	9,75	157,50	1,28	1,05	0,04	31,725	24,750	0,09	0,29	0,11	0,00	1,43	197,325	1,650	43,725	1,875	0,24	0,18
2	Milti, kviešu, a/l	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,00	1,00	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01
3	Siers, Tīlzītes	15,00	15,00	53,10	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,30	3,00	0,00	0,03	0,01	0,53	0,00	0,024	0,000	2,730	0,270	0,15	0,13
4	Paprika, svaigi	35,10	30,00	8,40	0,27	0,12	1,26	1,26	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,30	0,06	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	73,140	0,000	16,770	0,200	0,10	0,08
5	Šampinjoni, svaigi	33,00	30,00	4,50	0,63	0,06	0,09	0,03	0,96	109,20	0,57	3,00	29,40	0,12	0,15	0,00	0,30	3,30	0,03	0,13	0,05	0,39	0,00	0,000	0,060	10,500	0,000	0,08	0,07
6	Spināti, svaigi	18,80	15,00	2,70	0,32	0,09	0,03	0,02	3,15	93,00	13,35	7,80	5,10	0,27	0,08	0,00	0,15	1,50	0,02	0,04	0,03	9,00	0,18	41,280	0,000	29,100	0,000	0,15	0,14
7	Sipoli, svaigi	11,50	10,00	2,90	0,12	0,01	0,48	0,48	0,37	22,00	3,30	1,10	4,00	0,05	0,04	0,00	0,10	0,05	0,00	0,00	0,01	1,02	0,01	0,060	0,000	1,350	0,000	0,01	0,01
8	Rapšu eļļa	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
9	Piens, 2,5%	60,00	60,00	32,40	1,92	1,50	2,82	2,82	23,40	95,40	75,60	7,20	61,80	0,00	0,24	0,00	23,76	1,08	0,04	0,08	0,00	3,92	0,02	0,080	0,000	3,720	0,240	0,08	0,06
10	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77,51	0,07	0,30	0,07	0,14	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	263,60	250,20	285,50	17,17	18,28	12,31	4,95	307,84	520,27	296,35	43,40	364,64	2,14	2,27	0,08	65,635	34,741	0,20	0,59	0,39	70,30	2,93	312,049	1,710	109,695	2,385	0,83	0,69

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BE-03	<i>Saldū omlēte ar banānu (260 g)</i>																												
1	Olas	75,00	75,00	100,50	9,45	6,90	0,23	0,23	82,80	97,50	42,75	9,75	157,50	1,28	1,05	0,04	31,725	24,750	0,09	0,29	0,11	0,00	1,43	197,325	1,650	43,725	1,875	0,24	0,18
2	Milti, kviešu, a/l	30,00	30,00	110,40	3,48	0,48	22,20	0,36	0,30	46,50	5,70	8,70	34,80	0,27	0,24	0,04	3,000	3,000	0,02	0,02	0,03	0,00	0,12	0,120	0,000	5,400	0,000	0,03	0,02
3	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
4	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
5	Cepamais pulveris	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	273,60	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	0,02	0,01	
6	Piens, 2,5%	80,00	80,00	43,20	2,56	2,00	3,76	3,76	31,20	127,20	100,80	9,60	82,40	0,00	0,32	0,00	31,680	1,440	0,05	0,11	0,00	5,23	0,02	0,107	0,000	4,960	0,320	0,10	0,08
7	Banāni	112,00	80,00	70,40	0,96	0,32	14,64	10,80	4,00	286,72	4,96	25,04	19,92	0,80	0,16	0,08	0,800	0,240	0,03	0,05	0,40	8,00	0,16	1,360	0,000	10,000	0,000	0,20	0,16
8	Jūras sāls, jodēts	0,05	0,05	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	308,05	276,05	389,00	16,45	14,70	45,82	20,14	411,28	557,94	154,29	53,11	294,66	2,35	1,77	0,16	68,455	29,430	0,19	0,46	0,54	13,23	2,32	199,012	1,650	64,085	2,195	0,61	0,48

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-04	<i>Biezpiens ar gurķiem zaļumiem (100 g)</i>																												
1	Biezpiens, 0,5%	65,00	65,00	54,60	12,29	0,33	0,59	0,33	28,60	76,05	78,00	12,48	122,85	0,20	0,33	0,02	9,880	2,145	0,03	0,16	0,02	0,33	0,00	0,007	0,065	0,000	0,000	0,34	0,28
2	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
3	Gurķi, svaigi	25,20	20,00	2,20	0,14	0,02	0,28	0,28	0,48	44,36	2,94	1,76	5,86	0,04	0,00	0,01	0,200	0,100	0,01	0,02	0,01	1,60	0,02	2,240	0,000	1,940	0,000	0,04	0,04
4	Dilles, svaigas	3,50	3,00	0,90	0,11	0,02	0,03	0,02	0,78	22,14	6,24	1,65	1,98	0,20	0,03	0,01	0,117	0,081	0,00	0,01	0,01	2,55	0,05	11,247	0,000	1,080	0,000	0,08	0,08
5	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
	Kopā:	108,80	103,10	88,60	12,94	3,37	1,16	0,63	73,87	159,84	99,78	17,27	140,81	0,45	0,40	0,03	13,747	2,522	0,04	0,21	0,04	4,55	0,14	46,239	0,095	3,620	0,060	0,57	0,49

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-05	<i>Saldā biezpiena-upenu masa (90 g)</i>																												
1	Biezpiens, 0,5%	50,00	50,00	42,00	9,45	0,25	0,45	0,25	22,00	58,50	60,00	9,60	94,50	0,15	0,25	0,02	7,600	1,650	0,02	0,13	0,02	0,25	0,00	0,005	0,050	0,000	0,000	0,26	0,22
2	Jogurts, bezpiedevu	20,00	20,00	10,40	0,66	0,50	0,84	0,84	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	0,09	0,07
3	Upenes, svaigas	15,00	15,00	11,10	0,21	0,17	1,46	1,29	0,30	51,00	10,80	3,60	8,70	0,18	0,05	0,00	0,150	0,015	0,01	0,00	0,00	19,20	0,33	1,230	0,000	2,130	0,000	0,10	0,09
4	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	0,00	0,01	0,01
	Kopā:	90,00	90,00	83,80	10,32	0,92	7,74	7,38	30,80	140,50	95,20	15,40	121,20	0,35	0,38	0,02	10,150	2,165	0,03	0,16	0,06	19,65	0,35	5,675	0,070	2,132	0,000	0,46	0,39

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-06	<i>Vārta ola (55 g)</i>																												
1	Olas	61,60	55,00	73,70	6,93	5,06	0,17	0,17	60,72	71,50	31,35	7,15	115,50	0,94	0,77	0,03	23,27	18,15	0,07	0,21	0,08	0,00	1,05	130,24	1,21	32,07	1,21	0,17	0,17
	Kopā:	61,60	55,00	73,70	6,93	5,06	0,17	0,17	60,72	71,50	31,35	7,15	115,50	0,94	0,77	0,03	23,265	18,150	0,07	0,21	0,08	0,00	1,05	130,240	1,210	32,065	1,210	0,17	0,17

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-07	<i>Vīlotais zakis (50 g)</i>																												
1	Malta cūkgala, svaiga	40,30	35,00	75,25	6,58	5,50	0,00	0,00	22,23	94,50	2,66	6,62	55,30	0,28	0,70	0,04	1,050	6,125	0,31	0,09	0,12	0,00	0,14	3,500	0,140	0,560	0,210	0,27	0,22
2	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	
3	Skābais krējums, 20%	3,00	3,00	6,18	0,08	0,60	0,05	0,00	1,05	3,45	2,49	0,27	2,01	0,00	0,01	0,00	0,210	0,039	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	6,549	0,006	0,120	0,012	0,02	0,02
4	Olas	5,60	5,00	6,70	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	13,155	0,110	2,915	0,125	0,03	0,02
5	Burkāni, svaigi	8,40	7,00	2,31	0,04	0,01	0,39	0,38	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,03	0,00	0,070	1,750	0,01	0,01	0,00	0,56	0,05	92,417	0,000	1,148	0,000	0,01	0,01
6	Kiploki, svaigi	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	0,02
7	Milti, kviešu, a/1	3,00	3,00	11,04	0,35	0,05	2,22	0,04	0,03	4,65	0,57	0,87	3,48	0,03	0,02	0,00	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,012	0,000	0,540	0,000	0,00	0,00
8	Kimenes	1,00	1,00	4,28	0,18	0,22	0,44	0,02	0,10	0,00	17,88	9,31	0,00	4,99	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,033	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
9	Pipari, malti	0,10	0,10	0,28	0,01	0,00	0,04	0,00	0,03	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,015	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	65,00	57,20	109,28	8,11	6,86	3,65	0,50	71,02	179,52	30,99	20,28	81,25	5,50	0,89	0,05	6,326	9,925	0,33	0,12	0,18	1,09	0,39	115,679	0,271	5,403	0,347	0,35	0,30

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, 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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
BE-08	Biezpiens ar tomātiem un redīsiem (100 g)																												
1	Biezpiens, 0.5%	50,00	50,00	42,00	9,45	0,25	0,45	0,25	22,00	58,50	60,00	9,60	94,50	0,15	0,25	0,02	7,600	1,650	0,02	0,13	0,02	0,25	0,00	0,005	0,050	0,000	0,000	0,26	0,22
2	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
3	Tomāti, svaigi	22,00	20,00	4,60	0,12	0,06	0,70	0,68	0,44	47,42	1,72	1,66	5,18	0,04	0,02	0,01	0,20	0,10	0,01	0,01	0,02	2,82	0,14	13,36	0,00	2,32	0,00	0,04	0,04
4	Redīsi, svaigi	15,00	15,00	1,80	0,11	0,02	0,23	0,21	18,00	332,00	33,00	1,34	29,00	0,80	0,02	0,00	0,150	1,500	0,03	0,07	0,01	27,00	0,00	0,000	0,000	5,700	0,000	0,04	0,04
5	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	
	Kopā:	102,10	100,10	79,30	10,08	3,33	1,65	1,14	84,45	455,21	107,32	13,98	138,80	1,01	0,33	0,03	11,500	3,446	0,07	0,23	0,04	30,15	0,22	46,110	0,080	8,620	0,060	0,44	0,39

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
DZ-01	<i>Ogu dzriens (200 g)</i>																												
1	Upenes, svaigas	25,50	25,00	18,50	0,35	0,27	2,42	2,15	0,50	85,00	18,00	6,00	14,50	0,30	0,07	0,01	0,250	0,030	0,01	0,01	0,01	32,00	0,55	2,100	0,000	3,550	0,000	0,16	0,15
2	Jānogas, svaigas	15,50	15,00	8,55	0,21	0,06	1,12	1,12	0,09	46,50	6,00	2,10	7,05	0,12	0,03	0,01	0,150	0,015	0,01	0,01	0,01	4,50	0,12	0,300	0,000	1,800	0,000	0,18	0,17
3	Cukurs	3,00	3,00	12,18	0,00	0,00	2,94	2,94	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	Ūdens	190,00	190,00	0,00	0,00	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
	Kopā:	234,00	233,00	39,23	0,56	0,33	6,48	6,21	0,59	131,50	24,00	8,10	21,55	0,42	0,10	0,02	0,400	0,045	0,02	0,02	0,02	36,50	0,67	2,400	0,000	5,350	0,000	0,35	0,33

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
DZ-02	<i>Zaļā tēja (200 g)</i>																												
1	Zaļās tējas lapīnas, kaltētas	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,05	0,04
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	0,00	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
	Kopā:	202,00	202,00	0,00	0,00	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	0,05	0,04

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
DZ-03	<i>Kefīrs, 2% (200 g)</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	0,26	0,21
	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	0,26	0,21

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
DZ-04	<i>Piparmētru tēja (200 g)</i>																												
1	Piparmētras lapīnas, svaigas	3,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
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	0,00	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
	Kopā:	203,00	202,00	0,00	0,00	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	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
DZ-05	<i>Paniņas (200 g)</i>																												
1	Paniņas	200,00	200,00	70,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,00	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	0,30	0,25
	Kopā:	200,00	200,00	70,00	6,40	1,00	8,80	8,80	90,00	340,00	240,00	24,00	200,00	0,20	0,80	0,00	24,000	5,000	0,06	0,40	0,08	2,00	0,00	6,800	0,000	0,010	0,000	0,30	0,25

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
ME-01	Bezpiedevu jogurta mērce ar dillēm (50 g)																												
1	Jogurts, bezpiedevu	45,00	45,00	23,40	1,49	1,13	1,89	1,89	19,13	69,75	54,90	4,95	40,50	0,05	0,18	0,00	5,400	1,125	0,01	0,08	0,08	0,45	0,05	9,990	0,045	0,005	0,000	0,20	0,17
2	Dilles, svaigas	3,50	3,00	0,90	0,11	0,02	0,03	0,02	0,78	22,14	6,24	1,65	1,98	0,20	0,03	0,01	0,117	0,081	0,00	0,01	0,01	2,55	0,05	11,247	0,000	1,080	0,000	0,08	0,08
3	Ķiploki	2,20	2,00	2,16	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	0,01	0,01
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	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	50,80	50,10	26,46	1,75	1,16	2,24	1,95	58,66	104,33	61,65	6,79	45,61	0,27	0,23	0,02	8,071	1,247	0,02	0,09	0,11	3,34	0,09	21,245	0,045	1,165	0,000	0,30	0,26

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
ME-02	Siltā mērce (50 g)																												
1	Piens, 2,5%	25,00	25,00	13,50	0,80	0,63	1,18	1,18	9,75	39,75	31,50	3,00	25,75	0,00	0,10	0,00	9,900	0,450	0,01	0,03	0,00	1,63	0,01	0,033	0,000	1,550	0,100	0,03	0,03
2	Milti, kviešu	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,000	1,000	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01
3	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
4	Rapšu eļļa	1,50	1,50	13,26	0,00	1,50	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	0,18	0,030	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
5	Garšaugu maisījums, bez sāls un cukura	0,10	0,10	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	1,75	0,50	0,10	0,17	0,01	0,00	0,00	0,008	0,003	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	1,082	0,000	0,241	0,000	0,00	0,00
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
	Kopā:	56,70	56,70	63,64	1,97	2,29	8,58	1,30	48,69	57,03	34,05	6,04	37,59	0,10	0,18	0,01	13,408	1,454	0,02	0,04	0,01	1,67	0,23	1,185	0,000	3,591	0,100	0,06	0,05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
ME-03	Bezpiedevu jogurta mērce ar lociņiem (50 g)																												
1	Jogurts, bezpiedevu	45,00	45,00	23,40	1,49	1,13	1,89	1,89	19,13	69,75	54,90	4,95	40,50	0,05	0,18	0,00	5,400	1,125	0,01	0,08	0,08	0,45	0,05	9,990	0,045	0,005	0,000	0,20	0,17
2	Lociņi, svaigi	5,40	5,00	1,25	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	0,03	0,03
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	
	Kopā:	50,50	50,10	24,65	1,60	1,17	1,93	1,92	58,00	89,79	58,95	5,88	43,02	0,07	0,19	0,01	7,950	1,626	0,02	0,09	0,09	2,50	0,06	20,830	0,045	5,255	0,000	0,23	0,19

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
ME-04	Bezpiedevu jogurts (200 g)																												
1	Jogurts, bezpiedevu	200,00	200,00	104,00	6,60	5,00	8,40	8,40	85,00	310,00	244,00	22,00	180,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,36	0,36	2,00	0,20	44,400	0,200	0,024	0,000	0,89	0,74
	Kopā:	200,00	200,00	104,00	6,60	5,00	8,40	8,40	85,00	310,00	244,00	22,00	180,00	0,20	0,80	0,02	24,000	5,000	0,06	0,36	0,36	2,00	0,20	44,400	0,200	0,024	0,000	0,89	0,74

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-01	<i>Kabaču-kuskusa plācenis (100 g)</i>																												
1	Kabači, svaigi	87,00	65,00	14,30	0,52	0,33	1,95	1,95	1,89	278,59	11,64	17,03	34,84	0,65	0,26	0,03	0,780	0,390	0,07	0,01	0,00	10,53	0,00	2,340	0,000	28,145	0,000	0,15	0,14
2	Olas	20,00	20,00	26,80	2,52	1,84	0,06	0,06	22,08	26,00	11,40	2,60	42,00	0,34	0,28	0,01	8,460	6,600	0,02	0,08	0,03	0,00	0,38	52,620	0,440	11,660	0,500	0,10	0,08
3	Kuskuss, sauss	10,00	10,00	34,60	1,01	0,04	6,19	0,03	2,67	44,32	6,41	11,75	45,39	0,29	0,22	0,23	0,000	0,000	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,09	0,07
4	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
5	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
6	Rapšu eļļa	3,30	3,30	29,17	0,00	3,30	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	0,39	0,066	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
7	Jogurts, bezpiedevu	6,70	6,70	3,48	0,22	0,17	0,28	0,28	2,85	10,39	8,17	0,74	6,03	0,01	0,03	0,00	0,804	0,168	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	1,487	0,007	0,001	0,000	0,03	0,02
	Kopā:	147,20	125,20	108,36	4,27	5,68	8,49	2,32	107,00	359,37	37,92	32,18	128,40	1,29	0,79	0,27	15,044	7,159	0,14	0,12	0,04	10,60	56,513	0,447	39,806	0,500	0,37	0,32	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-02	<i>Cepts vistas šķiņķis (80 g)</i>																												
1	Vistas šķiņķis, bez ādas	104,50	95,00	104,50	16,15	3,23	0,00	0,00	81,70	219,45	9,50	22,80	159,60	0,95	1,81	0,00	7,600	12,350	0,08	0,18	0,31	0,00	0,67	19,000	0,475	9,500	0,285	0,75	0,62
2	Pētersīļi, svaigi	3,00	2,70	0,81	0,04	0,01	0,03	0,02	1,02	23,10	4,05	1,32	2,10	0,09	0,05	0,00	0,180	0,006	0,00	0,01	0,00	6,00	0,11	14,061	0,000	5,100	0,000	0,06	0,05
3	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01	
4	Citronu sula	5,00	5,00	1,10	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	0,04	0,03
5	Pipari, malti	0,10	0,10	0,28	0,01	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,015	0,000	0,017	0,000	0,00	0,00
6	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	115,80	106,00	133,21	16,22	6,24	0,15	0,10	160,33	249,12	14,64	24,54	162,24	1,07	1,85	0,00	12,780	12,410	0,08	0,19	0,32	7,80	1,14	33,186	0,475	15,267	0,285	0,85	0,71

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-03	<i>Nūdeles ar vistu un dārzeņiem (300 g)</i>																												
1	Pilngraudu nūdeles, nevārītas	55,00	55,00	190,85	6,88	0,88	38,89	1,93	234,91	223,03	18,70	65,45	213,62	2,09	1,60	0,11	2,805	4,125	0,19	0,03	0,01	0,00	0,55	0,770	0,000	24,145	0,000	0,19	0,16
2	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
3	Paprika, svaiga	51,80	40,00	11,20	0,36	0,16	1,68	1,68	1,40	96,80	3,44	5,44	10,80	0,20	0,04	0,02	0,400	0,080	0,01	0,03	0,22	73,92	0,88	97,520	0,000	22,360	0,000	0,21	0,17
4	Vistas šķiņķis bez ādas	74,80	65,00	71,50	11,05	2,21	0,00	0,00	55,90	150,15	6,50	15,60	109,20	0,65	1,24	0,00	5,200	8,450	0,05	0,12	0,21	0,00	0,46	13,000	0,325	6,500	0,195	0,53	0,44
5	Cukini, svaigi	53,20	40,00	7,20	0,28	0,16	1,00	1,00	0,96	144,00	6,00	8,80	18,00	0,32	0,12	0,00	0,400	0,200	0,05	0,01	0,04	8,40	0,04	1,320	0,000	20,800	0,000	0,07	0,06
6	Burkāni, svaigi	48,00	40,00	13,20	0,24	0,08	2,24	2,16	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,16	0,01	0,400	10,000	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	6,560	0,000	0,06	0,06
7	Ķiploki	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	0,02
8	Rapšu eļļa	6,00	6,00	53,04	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
9	Sīpoli	11,50	10,00	2,90	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	0,01	0,01
10	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
	Kopā:	404,00	359,20	353,13	19,16	9,52	44,77	7,29	374,36	706,39	42,63	98,56	365,65	3,42	3,22	0,15	14,386	22,966	0,31	0,21	0,54	84,41	2,70	205,219	0,325	81,835	0,195	1,11	0,94

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
PPa-04	<i>Tīrā-sēņu mērce (150 g)</i>																												
1	Tīrā gaļa, malta	75,80	65,00	89,05	14,30	3,51	0,00	0,00	25,68	166,27	7,54	12,87	113,36	0,59	1,95	0,00	4,550	18,135	0,05	0,10	0,38	0,00	0,52	9,685	0,065	0,520	0,650	0,65	0,54
2	Sampinjoni, svaigi	44,00	40,00	6,00	0,84	0,08	0,12	0,04	1,28	145,60	0,76	4,00	39,20	0,16	0,20	0,00	0,400	4,400	0,04	0,17	0,07	0,52	0,00	0,000	0,080	14,000	0,000	0,11	0,09
3	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01
4	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
5	Milti, kviešu, a/l	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,000	1,000	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01
6	Piens, 2,5%	50,00	50,00	27,00	1,60	1,25	2,35	2,35	19,50	79,50	63,00	6,00	51,50	0,00	0,20	0,00	19,800	0,900	0,03	0,07	0,00	3,27	0,02	0,067	0,000	3,100	0,200	0,06	0,05
7	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
8	Ūdens	10,00	10,00	0,00	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	
	Kopā:	212,30	195,20	207,40	18,08	10,02	10,59	3,23	124,62	439,94	78,45	27,49	221,80	0,91	2,49	0,01	30,900	24,511	0,13	0,35	0,49	5,32	1,19	9,982	0,145	21,445	0,850	0,86	0,71

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
PPa-05	<i>Lēcu kotlete tomātu mērcē (150 g)</i>																												
1	Tomāti savā sulā, sagriezti gabaliņos	58,00	58,00	13,34	0,35	0,12	2,03	1,97	22,62	137,52	4,99	4,81	15,02	0,12	0,06	0,05	0,580	0,290	0,03	0,02	0,05	8,18	0,41	17,516	0,000	8,410	0,000	0,14	0,12
2	Sarkanās lēcas, sausas	21,00	21,00	63,84	5,00	0,27	9,62	0,50	7,56	149,10	10,71	17,43	67,20	1,60	0,65	0,00	0,000	1,260	0,11	0,04	0,13	0,00	0,11	1,050	0,000	7,350	0,000	0,09	0,08
3	Sīpoli	9,20	8,00	2,32	0,10	0,01	0,38	0,38	0,30	17,60	2,64	0,88	3,20	0,04	0,03	0,00	0,080	0,040	0,00	0,01	0,82	0,01	0,048	0,000	1,080	0,000	0,01	0,01	
4	Ķiploki	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	0,04	0,51	0,00	0,012	0,000	0,120	0,000	0,02	0,02	
5	Milti, kviešu, a/l	11,00	11,00	40,48	1,28	0,18	8,14	0,13	0,11	17,05	2,09	3,19	12,76	0,10	0,09	0,01	1,100	1,100	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,044	0,000	1,980	0,000	0,01	0,01
6	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01
7	Pētersīļi	2,30	2,00	0,54	0,03	0,00	0,02	0,02	0,68	15,40	2,70	0,88	1,40	0,06	0,03	0,00	0,120	0,004	0,00	0,01	0,00	4,00	0,07	9,374	0,000	3,400	0,000	0,04	0,04
8	Olas	13,00	13,00	17,42	1,64	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	0,08	0,06
9	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
10	Ūdens	48,00	48,00	0,00	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	
	Kopā:	169,20	167,20	167,70	8,62	4,79	20,72	3,10	123,13	372,24	31,38	29,19	131,61	2,18	1,07	0,08	12,460	7,045	0,17	0,13	0,25	13,50	1,24	62,307	0,286	29,919	0,325	0,40	0,34

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
PPa-06	<i>Kartupeļu-baklažānu saņemums ar skābo krējumu (300 / 15 g)</i>																												
1	Kartupeļi, svaigi	195,00	150,00	112,50	2,85	0,15	23,25	0,90	1,50	360,00	8,40	36,00	67,50	1,05	0,60	0,00	1,50	1,20	0,24	0,03	0,23	9,75	0,14	0,90	0,00	32,40	0,00	0,15	0,14
2	Baklažāni, svaigi	107,00	100,00	22,00	0,50	0,20	3,10	2,90	2,00	217,00	7,00	14,00	22,00	0,30	0,00	0,08	0,000	0,000	0,04	0,03	0,10	5,00	0,10	2,600	0,000	18,000	0,000	0,36	0,30
3	Tomāti, svaigi	61,20	60,00	13,80	0,36	0,18	2,10	2,04	1,32	142,26	5,16	4,98	15,54	0,12	0,06	0,03	0,600	0,300	0,04	0,02	0,05	8,46	0,42	40,080	0,000	6,960	0,000	0,12	0,11
4	Pētersīļi, svaigi	2,30	2,00	0,54	0,03	0,00	0,02	0,02	0,68	15,40	2,70	0,88	1,40	0,06	0,03	0,00	0,120	0,004	0,00	0,01	0,00	4,00	0,07	9,374	0,000	3,400	0,000	0,04	0,04
5	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01	
6	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
7	Siers, Tīlziņas	30,00	30,00	106,20	6,60	8,88	0,00	0,00	237,00	30,00	312,00	15,00	174,00	0,36	1,20	0,03	6,600	6,000	0,01	0,06	0,02	1,06	0,00	0,048	0,000	5,460	0,540	0,31	0,25
8	Piens, 2,5%	40,00	40,00	21,60	1,28	1,00	1,88	1,88	15,60	63,60	50,40	4,80	41,20	0,00	0,16	0,00	15,840	0,720	0,02	0,05	0,00	2,61	0,01	0,053	0,000	2,480	0,160	0,05	0,04
9	Milti, kviešu, a/l	12,00	12,00	44,16	1,39	0,19	8,88	0,14	0,12	18,60	2,28	3,48	13,92	0,11	0,10	0,02	1,200	1,200	0,01	0,01	0,01	0,00	0,05	0,048	0,000	2,160	0,000	0,01	0,01
10	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
11	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
	Kopā:	483,00	427,20	382,57	13,60	16,62	40,22	8,60	341,54	897,18	405,64	82,21	351,75	2,09	2,25	0,15	32,060	9,695	0,37	0,24	0,43	32,49	1,23	85,998	0,030	73,485	0,760	1,17	1,01

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPa-07 Gruboto ar cūkgaļu un dārzeņiem (300 g)																													
1	Pērļu grūbas, sausas	50,00	50,00	161,00	3,50	1,10	34,50	0,25	1,20	135,00	10,00	32,50	105,00	1,50	1,05	0,00	5,000	4,300	0,10	0,04	0,05	0,00	0,15	0,000	0,000	9,500	0,000	0,29	0,24
2	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
3	Cūkgaļa, svaiga	115,00	100,00	195,00	18,00	13,40	0,00	0,00	63,50	270,00	7,60	18,90	158,00	0,80	2,00	0,10	3,000	17,500	0,89	0,25	0,35	0,00	0,40	10,000	0,400	1,600	0,600	0,77	0,64
4	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
5	Burkāni, svaigi	36,00	30,00	9,90	0,18	0,06	1,68	1,62	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,12	0,01	0,300	7,500	0,02	0,03	0,01	1,94	0,18	319,905	0,000	4,920	0,000	0,05	0,04
6	Ķiploki	7,00	6,00	6,48	0,47	0,04	0,98	0,10	0,00	37,20	1,08	0,48	9,18	0,09	0,05	0,02	0,162	0,120	0,01	0,00	0,07	1,02	0,01	0,024	0,000	0,240	0,000	0,04	0,04
7	Brokoļi, svaigi	60,00	50,00	17,50	1,95	0,25	0,80	0,75	7,50	117,00	8,70	4,20	12,00	0,15	0,09	0,01	0,180	1,800	0,02	0,02	0,02	1,95	0,12	232,230	0,000	14,238	0,000	0,23	0,19
8	Rapšu eļļa	6,00	6,00	53,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,71	0,12	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
9	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
Kopā:		391,50	357,20	447,23	24,28	20,86	38,68	3,44	161,74	771,37	45,95	64,23	308,68	2,84	3,37	0,14	13,792	31,296	1,05	0,34	0,52	6,44	1,58	562,369	0,400	32,523	0,600	1,40	1,17

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPa-08 Cukini-siera pankūkas (150g)																													
1	Cukini, svaigi	133,00	100,00	18,00	0,70	0,40	2,50	2,50	2,40	360,00	15,00	22,00	45,00	0,80	0,30	0,00	1,000	0,500	0,12	0,02	0,10	21,00	0,10	3,300	0,000	52,000	0,000	0,01	0,01
2	Olas	30,00	30,00	40,20	3,78	2,76	0,09	0,09	33,12	39,00	17,10	3,90	63,00	0,51	0,42	0,02	12,690	9,900	0,04	0,11	0,04	0,00	0,57	78,930	0,660	17,490	0,750	0,12	0,10
3	Milti, kviešu, a/l	30,00	30,00	110,40	3,48	0,48	22,20	0,36	0,30	46,50	5,70	8,70	34,80	0,27	0,24	0,04	3,000	3,000	0,02	0,02	0,03	0,00	0,12	0,120	0,000	5,400	0,000	0,03	0,02
4	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
5	Siers, Tīlētis	15,00	15,00	53,10	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,300	3,000	0,00	0,03	0,01	0,53	0,00	0,024	0,000	2,730	0,270	0,15	0,13
8	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,000	2,500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:		213,10	180,10	265,90	11,26	13,08	24,79	2,95	154,32	499,26	193,84	42,25	229,83	1,83	1,56	0,07	19,990	18,900	0,19	0,18	0,18	21,53	1,39	82,474	0,660	77,620	1,020	0,33	0,28

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPa-09 Zivs-dārzeņu kotlete (130g)																													
1	Baltās zivs fileja, atsaldēta	93,80	75,00	57,75	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	1,15	0,95
2	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
3	Sīpoli	11,50	10,00	2,90	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	0,01	0,01
4	Burkāni, svaigi	24,00	20,00	6,60	0,12	0,04	1,12	1,08	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,08	0,01	0,200	5,000	0,02	0,03	0,01	1,94	0,18	319,905	0,000	3,280	0,000	0,03	0,03
5	Kabači, svaigi	33,50	25,00	5,50	0,20	0,13	0,75	0,75	0,73	107,15	4,48	6,55	13,40	0,25	0,10	0,01	0,300	0,150	0,03	0,01	0,00	4,05	0,00	0,900	0,000	10,825	0,000	0,08	0,07
6	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	0,06	0,05
7	Rīvmaize, kviešu	10,00	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	0,04	0,04
8	Piens, 2,5%	5,00	5,00	2,70	0,16	0,13	0,24	0,24	1,95	7,95	6,30	0,60	5,15	0,00	0,02	0,00	1,980	0,090	0,00	0,01	0,00	0,33	0,00	0,007	0,000	0,310	0,020	0,01	0,01
9	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		193,00	160,20	173,25	15,91	7,28	10,27	3,05	219,77	603,87	72,70	36,10	198,55	1,33	0,90	0,05	101,285	34,136	0,20	0,16	0,23	7,33	1,73	348,707	5,470	39,320	1,020	1,39	1,16

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-10 Vistas gaļas kotlete ar sieru (100 g)																													
1	Vistas maltā gaļa	77,00	70,00	78,40	13,51	2,73	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	0,59	0,49
2	Siers, Tīlziņš	15,00	15,00	53,10	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,30	3,00	0,00	0,03	0,01	0,53	0,00	0,024	0,000	2,730	0,270	0,15	0,13
3	Milti, kviešu, a/l	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,000	1,000	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01
4	Olas	5,00	5,00	6,70	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	13,155	0,110	2,915	0,125	0,03	0,02
5	Skābais krējums, 20%	10,00	10,00	20,60	0,27	2,00	0,18	0,00	3,50	11,50	8,30	0,90	6,70	0,01	0,03	0,00	0,700	0,130	0,00	0,02	0,00	0,05	0,05	21,830	0,020	0,400	0,040	0,07	0,06
6	Lociņi, svaigi	3,30	3,00	0,75	0,07	0,03	0,02	0,02	0,07	12,00	2,34	0,54	1,47	0,01	0,00	0,00	0,030	0,300	0,00	0,01	0,01	1,23	0,01	6,504	0,000	3,150	0,000	0,02	0,02
7	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01	
8	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,000	2,500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:		123,40	116,10	222,87	18,94	12,82	7,62	0,15	151,49	365,26	175,63	30,84	229,30	0,73	1,27	0,03	11,345	25,380	0,12	0,20	0,39	1,81	1,04	49,313	0,200	21,915	1,135	0,88	0,73

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-11 Dārzeņu-pupu mērce (200 g)																													
1	Sarkanās pupiņas, sausas	20,00	20,00	57,40	4,42	0,38	7,44	0,88	1,00	346,50	32,28	36,60	89,80	1,22	0,48	0,10	0,120	2,200	0,16	0,03	0,09	0,00	0,02	0,000	0,000	72,800	0,000	0,05	0,05
2	Ūdens	50,00	50,00	0,00	0,00	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	Tomāti, konservēti	100,00	100,00	26,00	1,30	0,10	4,00	3,10	186,00	293,00	34,00	20,00	32,00	1,30	0,27	0,18	0,000	0,600	0,08	0,05	0,15	9,20	1,25	11,000	0,000	0,000	0,000	0,26	0,21
4	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
5	Burkāni, svaigi	24,00	20,00	6,60	0,12	0,04	1,12	1,08	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,08	0,01	0,200	5,000	0,02	0,03	0,01	1,94	0,18	319,905	0,000	3,280	0,000	0,03	0,03
6	Paprika, svaiga	35,10	30,00	8,40	0,27	0,12	1,26	1,26	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	73,140	0,000	16,770	0,000	0,12	0,12
7	Saldais krējums, 35%	15,00	15,00	53,25	0,30	5,25	0,45	0,60	6,98	25,20	33,75	1,58	13,05	0,05	0,05	0,00	1,500	0,285	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	1,020	0,030	0,12	0,10
8	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,01	0,01		
9	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		266,60	255,20	200,20	6,59	10,91	14,99	7,64	284,57	949,47	121,18	70,41	167,45	3,02	0,97	0,31	7,270	8,221	0,27	0,17	0,43	68,11	2,72	404,295	0,000	95,895	0,030	0,61	0,53

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, l porcija, 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.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-12 Maltās gaļas un dārzeņu saņemums ar skābo krējumu (300 / 15 g)																													
1	Malta cūkgaļa	103,5	90,00	193,5	16,92	14,13	0	0	57,15	243	6,84	17,01	142,2	0,72	1,8	0,09	2,7	15,75	0,801	0,225	0,315	0	0,36	9	0,36	1,44	0,54	0,69	0,57
2	Siers, Tīlziņš	15,00	15,00	53,10	3,30	4,44	0,00	0,00	118,50	15,00	156,00	7,50	87,00	0,18	0,60	0,01	3,300	3,000	0,00	0,03	0,01	0,53	0,00	0,024	0,000	2,730	0,270	0,15	0,13
3	Ķiploki	7,00	6,00	6,48	0,47	0,04	0,98	0,10	0,00	37,20	1,08	0,48	9,18	0,09	0,05	0,02	0,162	0,120	0,01	0,00	0,07	1,02	0,01	0,024	0,000	0,240	0,000	0,04	0,04
4	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
5	Tomāti, svaigi	81,60	80,00	18,40	0,48	0,24	2,80	2,72	1,76	189,68	6,88	6,64	20,72	0,16	0,07	0,03	0,800	0,400	0,05	0,03	0,06	11,28	0,56	53,440	0,000	9,280	0,000	0,15	0,15
6	Baklažāni, svaigi	67,00	60,00	13,20	0,30	0,12	1,86	1,74	1,20	130,20	4,20	8,40	13,20	0,18	0,00	0,05	0,000	0,000	0,02	0,02	0,06	3,00	0,06	1,560	0,000	10,800	0,000	0,21	0,18
7	Cukīni, svaigi	86,50	65,00	11,70	0,46	0,26	1,63	1,63	1,56	234,00	9,75	14,30	29,25	0,52	0,20	0,00	0,650	0,325	0,08	0,01	0,07	13,65	0,07	2,145	0,000	33,800	0,000	0,32	0,27
8	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,01	0,01		
9	Tomātu pasta	5,00	5,00	2,90	0,23	0,03	0,40	0,39	10,00	18,13	0,57	0,60	1,88	0,02	0,02	0,01	0,640	0,040	0,00	0,00	0,01	1,65	0,05	0,550	0,000	0,400	0,000	0,01	0,01
10	Piens, 2,5%	40,00	40,00	21,60	1,28	1,00	1,88	1,88	15,60	63,60	50,40	4,80	41,20	0,00	0,16	0,00	15,840	0,720	0,02	0,05	0,00	2,61	0,01	0,053	0,000	2,480	0,160	0,05	0,04
11	Milti, kviešu, a/l	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,000	1,000	0,01	0,01	0,01	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01	
12	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
13	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		453,10	406,20	437,13	25,18	28,43	17,93	9,29	289,19	996,63	255,32	65,79	372,42	2,05	3,08	0,23	31,292	21,626	1,01	0,41	0,63	35,35	1,84	99,771	0,390	65,595	1,030	1,88	1,60

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-13	<i>Vistas fileja krēmīgā tomātu mērcē (170 g)</i>																												
1	Vistas filejas krūtiņa, svaiga	73,50	70,00	76,30	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	0,57	0,47
2	Tomāti, konservēti, ar sulu	100,00	100,00	26,00	1,30	0,10	4,00	3,10	186,00	293,00	34,00	20,00	32,00	1,30	0,27	0,18	0,000	0,600	0,08	0,05	0,15	9,20	1,25	11,000	0,000	0,000	0,000	0,26	0,21
3	Sīpoli	17,50	15,00	4,35	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	0,02	0,02
4	Ķiploki	5,80	5,00	5,40	0,40	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	0,03	0,03
5	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01
6	Milti, kviešu, a/l	10,00	10,00	36,80	1,16	0,16	7,40	0,12	0,10	15,50	1,90	2,90	11,60	0,09	0,08	0,01	1,000	1,000	0,01	0,01	0,01	0,00	0,04	0,040	0,000	1,800	0,000	0,01	0,01
7	Saldais krējums, 35%	15,00	15,00	53,25	0,30	5,25	0,45	0,45	6,98	25,20	33,75	1,58	13,05	0,05	0,05	0,00	1,500	0,285	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,060	0,000	1,020	0,030	0,12	0,10
8	Karijs	0,50	0,50	0,05	0,02	0,08	0,05	0,03	12,00	0,52	0,17	0,13	0,12	0,00	0,00	0,00	0,005	0,004	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,015	0,000	0,036	0,000	0,01	0,00
9	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
	Kopā:	227,50	220,70	246,35	19,03	12,03	13,43	4,50	306,94	664,29	80,17	44,92	182,56	1,87	0,99	0,21	11,990	18,865	0,20	0,22	0,60	11,58	2,41	19,025	0,070	16,001	0,730	1,02	0,85

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-14	<i>Pākšu pupiņu sautējums ar skābo krējumu (290 / 15 g)</i>																												
1	Sviests pupiņas, svaigas	89,60	80,00	30,40	1,76	0,24	4,08	2,64	1,68	272,32	40,88	18,72	34,08	0,56	0,32	0,13	0,880	2,160	0,07	0,04	0,09	11,04	0,08	12,400	0,000	47,680	0,000	0,44	0,36
2	Kartupeļi, svaigi	100,00	80,00	60,00	1,52	0,08	12,40	0,48	0,80	400,00	4,48	19,20	36,00	0,56	0,24	0,04	0,800	0,480	0,17	0,02	0,10	8,00	0,07	0,480	0,000	18,560	0,000	0,08	0,07
3	Ziedkāposti, svaigi	117,00	90,00	21,60	1,80	0,18	2,16	1,98	3,06	297,00	25,20	14,40	39,60	0,45	0,00	0,00	0,000	0,000	0,09	0,05	0,00	46,62	0,09	0,810	0,000	0,000	0,000	0,20	0,19
4	Burkāni, svaigi	60,00	50,00	16,50	0,30	0,10	2,80	2,70	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,20	0,02	0,500	12,500	0,02	0,03	0,02	1,94	0,18	319,905	0,000	8,200	0,000	0,08	0,07
5	Ķiploki	7,00	6,00	6,48	0,47	0,04	0,98	0,10	0,00	37,20	1,08	0,48	9,18	0,09	0,05	0,02	0,162	0,120	0,01	0,00	0,07	1,02	0,01	0,024	0,000	0,240	0,000	0,04	0,04
6	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
7	Pētersīļi, svaigi	5,80	5,00	1,35	0,07	0,01	0,06	0,04	1,70	38,50	6,75	2,20	3,50	0,15	0,08	0,00	0,300	0,010	0,00	0,02	0,01	10,00	0,18	23,435	0,000	8,500	0,000	0,11	0,11
8	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
9	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,12	0,10
	Kopā:	399,60	331,20	211,43	6,33	8,65	22,74	7,94	101,48	1241,44	104,46	62,85	150,91	2,05	0,93	0,22	8,692	15,466	0,37	0,18	0,28	78,69	1,28	389,899	0,030	83,780	0,060	1,07	0,95

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Iznākums, 1 porcija, g vai ml		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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-15	<i>Liellopu gaļas bumbiņas (110 g)</i>																												
1	Liellopa gaļa, svaiga	125,00	100,00	143,00	16,90	8,40	0,00	0,00	56,00	250,00	9,00	17,00	140,00	2,10	4,70	0,08	33,900	21,300	0,08	0,12	0,58	0,00	0,50	10,000	0,200	4,900	1,300	1,10	0,91
2	Sīpoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02
3	Ķiploki	5,80	5,00	5,40	0,40	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	0,03	0,03
4	Milti, kviešu, a/l	5,00	5,00	18,40	0,58	0,08	3,70	0,06	0,05	7,75	0,95	1,45	5,80	0,05	0,04	0,01	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
5	Rapšu eļļa	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	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
6	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,10	0,09
7	Olas	5,00	5,00	6,70	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	13,155	0,110	2,915	0,125	0,03	0,02
8	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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
	Kopā:	178,30	150,20	252,95	19,09	16,99	5,52	0,88	144,89	345,57	31,40	22,57	180,14	2,40	4,96	0,11	42,850	23,821	0,11	0,17	0,68	2,46	1,30	56,130	0,340	11,540	1,485	1,30	1,08

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPI-01 Vārīts bulgars (160 g)																													
1	Bulgurs, sauss	64,00	64,00	218,88	7,87	0,85	48,56	0,26	8,50	115,60	17,00	54,40	68,00	1,63	0,97	0,11	0,000	1,020	0,10	0,05	0,14	0,00	0,00	0,000	0,000	30,600	0,000	0,29	0,24
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		164,10	164,10	218,98	7,97	0,95	48,56	0,26	8,50	115,60	17,00	93,16	68,04	1,78	1,00	0,18	0,001	1,020	0,10	2,55	0,14	0,00	0,00	0,000	0,000	30,600	0,000	0,29	0,24

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPI-02 Vārīti rīsi (160 g)																													
1	Rīsi, sausi	53,00	53,00	181,26	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	0,22	0,18
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		163,10	163,10	181,36	3,33	0,47	40,07	0,21	3,18	68,90	3,18	56,78	58,34	0,79	0,72	0,18	2,651	7,950	0,03	2,52	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	10,600	0,000	0,22	0,18

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPI-03 Vārīti kartupeļi (230 g)																													
1	Kartupeļi, svaigi	300,00	240,00	147,20	3,68	0,23	30,36	1,15	2,40	816,00	13,44	57,60	108,00	1,68	0,72	0,12	1,92	1,20	0,38	0,05	0,24	15,60	0,22	1,44	0,00	33,12	0,00	0,23	0,22
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		500,10	440,10	147,30	3,78	0,33	30,36	1,15	2,40	816,00	13,44	96,36	108,04	1,83	0,75	0,19	1,921	1,200	0,38	2,55	0,24	15,60	0,22	1,440	0,000	33,120	0,000	0,23	0,22

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPI-04 Vārīti griķi (160 g)																													
1	Griķi, sausi	53,00	53,00	173,31	6,89	1,06	32,07	0,27	1,06	243,80	9,54	94,34	169,60	2,01	1,33	1,07	2,650	2,650	0,32	0,08	0,21	0,00	0,11	0,000	0,000	18,550	0,000	0,16	0,13
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
Kopā:		163,10	163,10	173,41	6,99	1,16	32,07	0,27	1,06	243,80	9,54	133,10	169,64	2,16	1,36	1,14	2,651	2,650	0,32	2,58	0,21	0,00	0,11	0,000	0,000	18,550	0,000	0,16	0,13

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
PPI-05 Krāsni cepti kartupeļi (220 g)																													
1	Kartupeļi, svaigi	387,50	310,00	232,50	5,89	0,31	48,05	1,86	3,10	1054,00	17,36	74,40	139,50	2,17	1,24	0,00	3,10	2,48	0,50	0,06	0,47	20,15	0,28	1,86	0,00	66,96	0,00	0,30	0,28
2	Rapšu eļļa	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	0,01	0,01		
3	Garšaugu maisījums, bez sāls un cukura	1,00	1,00	0,26	0,03	0,01	0,01	0,01	0,28	5,82	1,65	0,34	0,55	0,04	0,01	0,00	0,025	0,011	0,00	0,00	0,00	0,13	0,02	3,606	0,000	0,803	0,000	0,00	0,00
4	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:		393,60	316,10	277,06	6,02	5,42	48,06	1,87	3,38	1059,82	19,01	113,50	140,09	2,36	1,28	0,07	3,126	2,491	0,50	2,56	0,47	20,28	0,90	5,566	0,000	67,763	0,000	0,31	0,30

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, 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
		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>Vārūtas pērļu grūbas (160 g)</i>																												
1	Pērļu grūbas, sausas	53,00	53,00	170,66	3,71	1,17	36,57	0,27	1,27	143,10	10,60	34,45	111,30	1,59	1,11	0,00	5,300	4,558	0,11	0,04	0,05	0,00	0,16	0,000	0,000	10,070	0,000	0,31	0,25
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	Kopā:	163,10	163,10	170,76	3,81	1,27	36,57	0,27	1,27	143,10	10,60	73,21	111,34	1,74	1,15	0,07	5,301	4,558	0,11	2,54	0,05	0,00	0,16	0,000	0,000	10,070	0,000	0,31	0,25

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, 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
		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-07	<i>Vārūti makaroni (180 g)</i>																												
1	Makaroni, sausi	60,00	60,00	203,40	7,80	0,66	39,84	0,30	1,80	162,00	12,60	19,80	84,00	1,98	0,72	0,08	6,000	4,620	0,05	0,03	0,04	0,00	0,06	0,240	0,000	14,220	0,000	0,12	0,10
2	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Ūdens	160,00	160,00	0,00	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	
	Kopā:	220,10	220,10	203,50	7,90	0,76	39,84	0,30	1,80	162,00	12,60	58,56	84,04	2,13	0,75	0,15	6,001	4,620	0,05	2,53	0,04	0,00	0,06	0,240	0,000	14,220	0,000	0,12	0,10

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, l porcija, 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
		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-08	<i>Kartupeļu-spinātu biezenis (240 g)</i>																												
1	Kartupeļi, svaigi	190,00	140,00	105,00	2,66	0,14	21,70	0,84	1,40	700,00	7,84	33,60	63,00	0,98	0,42	0,07	1,400	0,840	0,29	0,04	0,17	14,00	0,13	0,840	0,000	32,480	0,000	0,15	0,14
2	Spināti, svaigi	43,80	35,00	6,30	0,74	0,21	0,07	0,04	7,35	217,00	31,15	18,20	11,90	0,63	0,18	0,00	0,350	3,500	0,04	0,08	0,08	21,00	0,42	96,320	0,000	67,900	0,000	0,34	0,33
4	Piens, 2,5%	70,00	70,00	37,80	2,24	1,75	3,29	3,29	27,30	111,30	88,20	8,40	72,10	0,00	0,28	0,00	27,720	1,260	0,04	0,10	0,00	4,57	0,02	0,093	0,000	4,340	0,280	0,09	0,07
5	Sviests	3,00	3,00	21,81	0,04	2,44	0,02	0,02	17,76	0,54	0,72	0,08	1,02	0,01	0,00	0,00	0,090	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	21,189	0,009	0,090	0,000	0,04	0,03
6	Ūdens	170,00	170,00	0,00	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	
7	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,001	0,000	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
	Kopā:	476,90	418,10	171,01	5,77	4,64	25,08	4,19	53,81	1028,84	127,91	99,03	148,06	1,77	0,91	0,14	29,561	5,615	0,37	2,72	0,25	39,57	0,61	118,442	0,009	104,810	0,280	0,62	0,57

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-01	<i>Vasaras ogu želeja ar vaniļas mērci (80 / 40 g)</i>																												
1	Želatīns	2,00	2,00	7,84	1,93	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	0,02	0,01
2	Zemenes, saldētas	35,00	35,00	15,75	0,18	0,11	2,70	2,45	0,70	66,50	7,35	5,25	10,50	0,18	0,04	0,01	0,350	0,035	0,01	0,01	0,02	15,96	0,21	0,315	0,000	10,465	0,000	0,17	0,14
3	Avenes, saldētas	35,00	35,00	15,05	0,42	0,05	3,22	2,98	0,70	77,00	12,25	8,75	12,95	0,39	0,14	0,00	0,350	0,035	0,01	0,01	0,03	7,18	0,32	0,385	0,000	13,195	0,000	0,34	0,32
4	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
5	Piens, 2,5%	40,00	40,00	21,60	1,28	1,00	1,88	1,88	15,60	63,60	50,40	4,80	41,20	0,00	0,16	0,00	15,840	0,720	0,02	0,05	0,00	2,61	0,01	0,053	0,000	2,480	0,160	0,05	0,04
6	Olas dzeltenums	5,00	5,00	16,15	0,80	1,46	0,00	0,00	2,65	6,00	7,00	0,68	27,00	0,27	0,27	0,00	5,480	4,850	0,02	0,03	0,02	0,00	0,28	43,590	0,325	7,945	0,345	0,03	0,02
7	Vaniļas cukurs	1,00	1,00	4,04	0,00	0,00	0,98	0,98	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	0,05	0,04	
8	Cukurs	10,00	10,00	40,60	0,00	0,00	9,99	9,99	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	0,02	0,02	
	Kopā:	148,00	148,00	121,03	4,60	2,62	18,77	18,28	19,65	213,10	77,00	19,48	91,65	0,83	0,60	0,02	22,020	5,640	0,06	0,09	0,07	25,75	0,81	44,343	0,325	34,085	0,505	0,68	0,60

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-02	<i>Kefīra-ķiršu mafīns (110 g)</i>																												
1	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	4,23	3,30	0,01	0,04	0,01	0,00	0,19	26,31	0,22	5,83	0,25	0,06	0,05
2	Milti, kviešu, a/l	30,00	30,00	110,40	3,48	0,48	22,20	0,36	0,30	46,50	5,70	8,70	34,80	0,27	0,24	0,04	3,00	3,00	0,02	0,02	0,03	0,00	0,12	0,12	0,00	5,40	0,00	0,03	0,02
3	Rapšu eļļa	15,00	15,00	132,60	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,79	0,30	0,00	0,00	0,00	0,04	0,04	
4	Kefīrs 2%	20,00	20,00	9,60	0,60	0,40	0,90	0,90	10,00	29,20	24,00	0,00	19,00	0,02	0,08	0,00	2,52	0,50	0,01	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,96	0,08	0,03	0,02
5	Ķirši, saldēti	37,50	30,00	16,80	0,27	0,06	3,42	3,42	4,00	349,00	36,00	17,00	32,40	0,60	0,20	0,02	0,40	0,20	0,10	0,02	0,02	20,00	0,20	11,40	0,00	10,00	0,00	0,47	0,45
6	Cukurs	10,00	10,00	40,60	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	
7	Cepamais pulveris	0,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	
	Kopā:	123,0	115,5	323,40	5,61	16,86	36,54	14,70	25,34	437,70	71,40	27,00	107,20	1,06	0,66	0,07	10,150	7,000	0,14	0,11	0,07	20,00	2,30	38,130	0,228	22,190	0,330	0,66	0,60

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-03	<i>Jogurta-avenu smūtijs (250g)</i>																												
1	Jogurts, bezpiedevu	200,00	200,00	104,00	6,6	5	8,4	8,4	10,00	29,20	24,00	0,00	19,00	0,02	0,08	0,00	2,52	0,50	0,01	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	0,96	0,08	0,03	0,02
2	Cukurs	5,00	5,00	20,30	0	0	4,995	4,995	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
3	Avenes, saldētas	50,00	50,00	21,50	0,605	0,075	4,6	4,25	1,00	110,00	17,50	12,50	18,50	0,55	0,20	0,00	0,50	0,05	0,02	0,01	0,05	10,25	0,45	0,55	0,00	18,85	0,00	0,34	0,33
	Kopā:	255,00	255,00	145,80	7,21	5,08	18,00	17,65	11,00	139,20	41,50	12,50	37,50	0,57	0,28	0,00	3,020	0,550	0,02	0,04	0,05	10,25	0,45	0,550	0,008	19,810	0,080	0,38	0,36

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-04	<i>Ērkšķogu-zeņeņu ķīselis ar pienu (120 / 200 g)</i>																												
1	Zemenes, saldētas	50,00	50,00	22,50	0,25	0,15	3,85	3,50	1,00	95,00	10,50	7,50	15,00	0,25	0,05	0,02	0,500	0,050	0,02	0,01	0,03	22,80	0,30	0,450	0,000	14,950	0,000	0,25	0,20
2	Ērkšķogas, saldētas	50,00	50,00	20,00	0,45	0,20	2,70	2,70	0,10	100,00	14,50	5,00	12,50	0,20	0,05	0,01	0,500	0,050	0,03	0,01	0,01	15,00	0,35	3,650	0,000	4,000	0,000	0,53	0,50
3	Cukurs	10,00	10,00	40,60	0,00	0,00	9,99	9,99	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	0,02	0,02
4	Kartupeļu ciete	10,00	10,00	32,10	0,01	0,01	8,00	0,00	0,37	6,00	1,80	0,80	8,00	0,06	0,02	0,00	3,000	0,100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,03	0,03
4	Ūdens	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
6	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	0,25	0,21
	Kopā:	340,00	340,00	223,20	7,11	5,36	33,94	25,59	79,47	519,00	278,80	37,30	241,50	0,51	0,92	0,02	83,200	3,800	0,16	0,29	0,04	50,87	0,71	4,367	0,000	31,350	0,800	1,08	0,96

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-05 Biezpiens ar zemu mērci (100 / 50 g)																													
1	Biezpiens, 0,5%	80,00	80,00	67,20	15,12	0,40	0,72	0,40	35,20	93,60	96,00	15,36	151,20	0,24	0,40	0,02	12,160	2,640	0,03	0,20	0,02	0,40	0,00	0,008	0,080	0,000	0,000	0,58	0,48
2	Jogurts, bezpiedevu	20,00	20,00	10,40	0,66	0,50	0,84	0,84	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	0,09	0,07
3	Zemēns, saldētas	45,00	45,00	20,25	0,23	0,14	3,47	3,15	0,90	85,50	9,45	6,75	13,50	0,23	0,05	0,02	0,450	0,045	0,01	0,01	0,03	20,52	0,27	0,405	0,000	13,455	0,000	0,22	0,18
4	Vanīlas cukurs	1,00	1,00	3,90	0,00	0,00	0,70	0,70	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	0,05	0,04
5	Cukurs	6,00	6,00	24,36	0,00	0,00	5,99	5,99	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:		152,00	152,00	126,11	16,01	1,04	11,72	11,08	44,60	210,10	129,85	24,31	182,70	0,49	0,53	0,04	15,010	3,185	0,05	0,25	0,09	21,12	0,29	4,853	0,100	13,457	0,000	0,96	0,79

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-06 Kabaču braunijs (120 g)																													
1	Kabači, svaigi	86,50	65,00	14,30	0,52	0,33	1,95	1,95	1,89	278,59	11,64	17,03	34,84	0,65	0,26	0,03	0,780	0,390	0,07	0,01	0,00	10,53	0,00	2,340	0,000	28,145	0,000	0,19	0,18
2	Olas	33,60	30,00	40,20	3,78	2,76	0,09	0,09	33,12	39,00	17,10	3,90	63,00	0,51	0,42	0,02	12,690	9,900	0,04	0,11	0,04	0,00	0,57	78,930	0,660	17,490	0,750	0,14	0,14
3	Milti, kviešu, a/l	20,00	20,00	73,60	2,32	0,32	14,80	0,24	0,20	31,00	3,80	5,80	23,20	0,18	0,16	0,03	2,000	2,000	0,02	0,01	0,02	0,00	0,08	0,080	0,000	3,600	0,000	0,02	0,01
4	Rapušu eļļa	7,00	7,00	61,88	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	0,02	0,01
5	Cukurs	10,00	10,00	40,60	0,00	0,00	9,99	9,99	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	0,02	0,02
6	Kakao pulveris	4,00	4,00	14,80	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	0,00	0,000	0,000	1,520	0,000	0,04	0,03
7	Cepamais pulveris	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	273,60	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	0,02	0,01
8	Jūras sāls, jodēts	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,38	0,02	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	1,250	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
Kopā:		162,15	137,05	245,38	7,36	11,27	27,27	12,27	330,50	488,21	36,81	47,55	147,48	1,78	1,12	0,22	16,832	12,330	0,12	0,15	0,07	10,53	1,49	81,490	0,660	50,755	0,750	0,45	0,42

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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
		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		
D-07 Rīsu-banāna-šokolādes pudīš ar avenēm (140 / 30 g)																													
1	Rīsi, sausi	25,00	25,00	85,50	1,53	0,18	18,90	0,10	1,50	32,50	1,50	8,50	27,50	0,30	0,33	0,05	1,250	3,750	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	0,000	0,000	5,000	0,000	0,10	0,08
2	Piens, 2,5%	75,00	75,00	40,50	2,40	1,88	3,53	3,53	29,25	119,25	94,50	9,00	77,25	0,00	0,30	0,00	29,700	1,350	0,04	0,10	0,00	4,90	0,02	0,100	0,000	4,650	0,300	0,10	0,08
3	Banāni, svaigi	84,00	60,00	52,80	0,72	0,24	10,98	8,10	3,00	215,04	3,72	18,78	14,94	0,60	0,12	0,06	0,600	0,180	0,02	0,04	0,30	6,00	0,12	1,020	0,000	7,500	0,000	0,15	0,12
4	Kakao pulveris	4,00	4,00	14,80	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	0,00	0,000	0,000	1,520	0,000	0,04	0,03
5	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
6	Avenes, saldētas	30,00	30,00	12,90	0,36	0,05	2,76	2,55	0,60	66,00	10,50	7,50	11,10	0,33	0,12	0,00	0,300	0,030	0,01	0,01	0,03	3,80	0,27	0,330	0,000	11,310	0,000	0,29	0,28
Kopā:		223,00	199,00	226,80	5,75	3,21	41,61	19,28	36,67	572,39	114,42	64,58	157,19	1,67	1,14	0,26	31,962	5,350	0,09	0,16	0,35	14,70	0,42	1,450	0,000	29,980	0,300	0,69	0,61

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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	
		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			
PZ-01	Zivs zupa (300 g)																													
1	Lasis, svaigs	92,90	65,00	126,75	12,16	8,78	0,00	0,00	19,31	164,78	6,76	10,53	101,40	0,20	0,26	0,07	27,430	10,985	0,10	0,02	0,18	0,00	0,91	2,015	3,380	6,760	1,690	1,56	1,29	
2	Kartupeļi, svaigi	58,80	50,00	37,50	0,95	0,05	7,75	0,30	0,50	250,00	2,80	12,00	22,50	0,35	0,15	0,03	0,500	0,300	0,11	0,02	0,06	5,00	0,05	0,300	0,000	11,600	0,000	0,05	0,04	
3	Sipoli	23,50	20,00	7,00	0,30	0,02	1,14	1,14	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	Burkāni, svaigi	31,20	25,00	11,55	0,21	0,07	1,96	1,89	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	0,04	
5	Puravi, svaigi	30,00	25,00	8,05	0,63	0,07	0,84	0,84	1,93	95,23	9,53	4,48	14,88	0,30	0,13	0,01	0,300	0,125	0,03	0,01	0,08	4,85	0,10	22,325	0,000	11,675	0,000	0,06	0,06	
6	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	0,02	
7	Rapšu eļļa	4,00	4,00	35,36	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	0,01	0,01	
8	Milti, kviešu, a/1	3,00	3,00	11,04	0,35	0,05	2,22	0,04	0,03	4,65	0,57	0,87	3,48	0,03	0,02	0,00	0,300	0,300	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,012	0,000	0,540	0,000	0,00	0,00	
9	Piens, 2,5%	40,00	40,00	21,60	1,28	1,00	1,88	1,88	15,60	63,60	50,40	4,80	41,20	0,00	0,16	0,00	15,840	0,720	0,02	0,05	0,00	2,61	0,01	0,053	0,000	2,480	0,160	0,05	0,04	
10	Ūdens	100,00	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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	0,00
11	Lauru lapas, kaltētas	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	0,00	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	0,00
12	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	
	Kopā:	388,10	336,20	262,09	16,11	14,05	16,28	6,13	118,93	692,66	81,34	37,04	201,49	1,08	0,93	0,12	49,901	18,841	0,28	0,11	0,38	15,57	1,63	117,334	3,380	39,975	1,850	1,81	1,52	

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums Produkti	Iznākums, 1 porcija, 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	
		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			
PZ-02	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu (300 / 15 g)																													
1	Malta cūkgaļa	58,00	55,00	118,30	10,34	8,60	0,00	0,00	34,93	148,50	4,18	10,40	86,90	0,44	1,10	0,06	1,65	9,63	0,49	0,14	0,19	0,00	0,22	5,50	0,22	0,88	0,33	0,42	0,35	
2	Olas	5,00	5,00	6,70	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	13,155	0,110	2,915	0,125	0,03	0,02	
3	Rīvmaize, kviešu	7,00	7,00	28,14	0,81	0,32	5,36	0,33	51,24	13,72	12,81	3,01	11,55	0,34	0,10	0,02	0,000	1,764	0,07	0,03	0,01	0,00	0,01	0,000	0,000	5,740	0,000	0,03	0,03	
4	Kartupeļi, svaigi	90,00	65,00	48,75	1,24	0,07	10,08	0,39	0,65	325,00	3,64	15,60	29,25	0,46	0,20	0,03	0,650	0,390	0,14	0,02	0,08	6,50	0,06	0,390	0,000	15,080	0,000	0,07	0,07	
5	Kabačis, svaigs	53,20	40,00	8,80	0,32	0,20	1,20	1,20	1,16	171,44	7,16	10,48	21,44	0,40	0,16	0,02	0,480	0,240	0,04	0,01	0,00	6,48	0,00	1,440	0,000	17,320	0,000	0,12	0,11	
6	Paprika, svaiga	35,10	30,00	8,40	0,27	0,12	1,26	1,26	1,05	72,60	2,58	4,08	8,10	0,15	0,03	0,02	0,300	0,060	0,01	0,02	0,16	55,44	0,66	73,140	0,000	16,770	0,000	0,12	0,12	
7	Burkāni, svaigi	30,00	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	0,04	
8	Rapšu eļļa	3,00	3,00	44,20	0,00	3,00	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	0,01	0,01		
9	Sipoli	17,30	15,00	4,35	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	0,02	0,02	
10	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	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	
11	Garšaugu maisījums, bez sāls un cukura	0,40	0,40	0,10	0,01	0,00	0,00	0,00	0,11	2,33	0,66	0,14	0,22	0,02	0,00	0,00	0,010	0,004	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	1,442	0,000	0,321	0,000	0,00	0,00	
13	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	0,00
12	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	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	0,14	0,12	
	Kopā:	434,20	380,60	306,89	14,35	15,83	20,30	5,27	181,29	842,15	55,43	49,28	189,46	2,04	1,87	0,16	11,655	20,254	0,77	0,27	0,48	70,64	1,78	220,419	0,360	65,751	0,515	1,00	0,87	

