



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, 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		
A-01	<i>Bumbieris (150 gab)</i>																												
1	Bumbieris	150,00	150,00	57,00	0,45	0,15	10,50	10,50	1,80	198,00	14,55	9,30	17,10	0,30	0,17	0,10	1,350	1,350	0,01	0,05	0,03	7,95	0,14	2,100	0,000	2,700	0,000	0,33	0,32
	<b>Kopā:</b>	<b>150,00</b>	<b>150,00</b>	<b>57,00</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>10,50</b>	<b>10,50</b>	<b>1,80</b>	<b>198,00</b>	<b>14,55</b>	<b>9,30</b>	<b>17,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,10</b>	<b>1,350</b>	<b>1,350</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>7,95</b>	<b>0,14</b>	<b>2,100</b>	<b>0,000</b>	<b>2,700</b>	<b>0,000</b>	<b>0,33</b>	<b>0,32</b>

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		
A-02	<i>Mandarīns (100 gab)</i>																												
1	Mandarīns, ar mizu	100,00	100,00	38,25	0,51	0,26	7,06	6,97	1,36	127,50	31,45	11,05	13,60	0,17	0,09	0,00	0,850	0,085	0,07	0,03	0,08	34,85	0,26	17,680	0,000	17,850	0,000	0,23	0,19
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>38,25</b>	<b>0,51</b>	<b>0,26</b>	<b>7,06</b>	<b>6,97</b>	<b>1,36</b>	<b>127,50</b>	<b>31,45</b>	<b>11,05</b>	<b>13,60</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,850</b>	<b>0,085</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>34,85</b>	<b>0,26</b>	<b>17,680</b>	<b>0,000</b>	<b>17,850</b>	<b>0,000</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>

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		
A-03	<i>Banāns (180 g)</i>																												
1	Banāns, ar mizu	180,00	180,00	105,60	1,44	0,48	21,96	16,20	6,00	430,08	7,44	37,56	29,88	1,20	0,24	0,13	1,200	0,360	0,05	0,07	0,60	12,00	0,24	2,040	0,000	15,000	0,000	0,24	0,20
	<b>Kopā:</b>	<b>180,00</b>	<b>180,00</b>	<b>105,60</b>	<b>1,44</b>	<b>0,48</b>	<b>21,96</b>	<b>16,20</b>	<b>6,00</b>	<b>430,08</b>	<b>7,44</b>	<b>37,56</b>	<b>29,88</b>	<b>1,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>1,200</b>	<b>0,360</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>0,24</b>	<b>2,040</b>	<b>0,000</b>	<b>15,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,24</b>	<b>0,20</b>

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		
A-04	<i>Ābols (120 g)</i>																												
1	Ābols	120,00	120,00	44,00	0,24	0,12	9,24	9,12	0,96	119,10	4,68	4,44	9,36	0,11	0,12	0,03	1,200	0,120	0,01	0,01	0,00	6,24	0,24	2,640	0,000	3,000	0,000	0,09	0,09
	<b>Kopā:</b>	<b>44,00</b>	<b>44,00</b>	<b>44,00</b>	<b>0,24</b>	<b>0,12</b>	<b>9,24</b>	<b>9,12</b>	<b>0,96</b>	<b>119,10</b>	<b>4,68</b>	<b>4,44</b>	<b>9,36</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>1,200</b>	<b>0,120</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>6,24</b>	<b>0,24</b>	<b>2,640</b>	<b>0,000</b>	<b>3,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>

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		
S-01	<i>Kāpostu-burkānu-paprikas salāti ar olīveļļu (100 g)</i>																												
1	Kāposti, svaigi	37,50	30,00	9,30	0,36	0,03	1,50	1,44	1,56	72,00	11,40	3,00	8,10	0,06	0,04	0,01	0,210	0,230	0,02	0,02	0,05	11,04	0,03	1,650	0,000	23,100	0,000	0,04	0,04
2	Burkāni, svaigi	37,50	30,00	9,90	0,18	0,06	1,68	1,62	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,12	0,01	0,300	7,500	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	4,920	0,000	0,05	0,05
3	Paprika, svaiga	42,00	35,00	9,80	0,32	0,14	1,47	1,47	1,23	84,70	3,01	4,76	9,45	0,18	0,04	0,02	0,350	0,070	0,01	0,03	0,19	64,68	0,77	85,330	0,000	19,565	0,000	0,17	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	0,000	0,03	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>123,10</b>	<b>101,10</b>	<b>56,18</b>	<b>0,86</b>	<b>3,23</b>	<b>4,70</b>	<b>4,58</b>	<b>44,89</b>	<b>212,38</b>	<b>18,62</b>	<b>9,86</b>	<b>23,16</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>	<b>3,360</b>	<b>7,831</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>77,36</b>	<b>1,21</b>	<b>179,487</b>	<b>0,000</b>	<b>47,975</b>	<b>0,000</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>

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		
S-02	<i>Selerijas sakņu-ābolu salāti ar skābo krējumu (110 g)</i>																												
1	Selerijas sakne, svaiga	54,00	45,00	9,90	0,59	0,05	1,17	0,00	24,30	175,50	16,20	3,83	26,10	0,14	0,14	0,00	0,900	4,500	0,05	0,05	0,00	1,44	0,23	0,000	0,000	22,950	0,000	0,05	0,04
2	Āboli, svaigi	60,00	50,00	18,50	0,10	0,05	3,85	3,80	0,40	49,60	1,95	1,85	3,90	0,05	0,05	0,02	0,500	0,050	0,01	0,01	0,00	2,60	0,10	1,100	0,000	1,250	0,000	0,05	0,04
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>129,10</b>	<b>110,10</b>	<b>59,30</b>	<b>1,09</b>	<b>3,10</b>	<b>5,29</b>	<b>3,80</b>	<b>68,71</b>	<b>242,39</b>	<b>30,75</b>	<b>7,06</b>	<b>40,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>4,950</b>	<b>4,746</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>4,12</b>	<b>0,40</b>	<b>33,845</b>	<b>0,030</b>	<b>24,800</b>	<b>0,060</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>

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		
S-03	<i>Rutku-burkānu salāti ar skābo krējumu (110 g)</i>																												
1	Rutki, svaigi	61,00	50,00	12,75	0,65	0,05	2,45	0,95	16,38	302,12	30,03	4,45	26,39	0,73	0,16	0,02	0,501	0,050	0,03	0,06	0,03	24,57	0,00	0,000	0,000	0,012	0,000	0,04	0,04
2	Burkāni, svaigi	54,00	45,00	16,50	0,27	0,09	2,52	2,43	22,95	358,20	26,64	12,87	36,72	0,45	0,18	0,02	0,450	11,250	0,05	0,05	0,01	3,87	0,36	639,810	0,000	7,380	0,000	0,07	0,06
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>130,10</b>	<b>110,10</b>	<b>60,15</b>	<b>1,33</b>	<b>3,14</b>	<b>5,24</b>	<b>3,38</b>	<b>83,34</b>	<b>677,61</b>	<b>69,27</b>	<b>18,71</b>	<b>73,23</b>	<b>1,19</b>	<b>0,39</b>	<b>0,04</b>	<b>4,501</b>	<b>11,496</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>28,52</b>	<b>0,44</b>	<b>672,555</b>	<b>0,030</b>	<b>7,992</b>	<b>0,060</b>	<b>0,20</b>	<b>0,18</b>

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		
S-04	<i>Ķīnas kāpostu salāti ar olīveļļu (120 g)</i>																												
1	Kāposti, Ķīnas, svaigi	36,00	30,00	4,50	0,36	0,03	0,48	0,45	3,30	87,00	9,90	2,88	10,80	0,09	0,06	0,01	0,000	3,000	0,01	0,01	0,04	4,65	0,06	0,390	0,000	15,630	0,000	0,04	0,03
2	Kukurūza, konservēta	20,00	20,00	25,60	0,54	0,26	4,86	0,68	0,58	51,30	0,40	7,02	16,90	0,10	0,12	0,01	0,100	0,080	0,02	0,01	0,04	1,48	0,02	1,180	0,000	5,460	0,000	0,06	0,05
3	Tomāti, svaigi	66,30	65,00	13,80	0,39	0,20	2,28	2,21	1,43	154,12	5,59	5,40	16,84	0,13	0,06	0,03	0,650	0,325	0,04	0,03	0,05	9,17	0,46	43,420	0,000	7,540	0,000	0,12	0,12
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	0,000	0,03	0,02
5	Citronu sula	3,00	3,00	0,10	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>128,40</b>	<b>121,10</b>	<b>70,52</b>	<b>1,30</b>	<b>3,49</b>	<b>7,66</b>	<b>3,39</b>	<b>44,10</b>	<b>296,35</b>	<b>16,25</b>	<b>15,54</b>	<b>44,85</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>3,250</b>	<b>3,436</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>16,38</b>	<b>0,90</b>	<b>45,080</b>	<b>0,000</b>	<b>29,020</b>	<b>0,000</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>

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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
S-05	<i>Biešu-ābolu salāti ar olīveļļu (110 g)</i>																												
1	Bietes, svaigas	73,40	73,40/61,20*	27,00	0,84	0,06	4,92	4,80	11,26	199,82	6,85	9,36	20,01	0,18	0,18	0,07	0,612	6,242	0,01	0,02	0,00	1,22	0,06	0,306	0,000	65,545	0,000	0,05	0,04
2	Āboli, svaigi	58,50	45,00	16,65	0,09	0,05	3,47	3,42	0,36	44,64	1,76	1,67	3,51	0,04	0,05	0,01	0,450	0,045	0,00	0,00	0,00	2,34	0,09	0,990	0,000	1,125	0,000	0,04	0,04
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	0,03	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>138,00</b>	<b>112,30</b>	<b>70,83</b>	<b>0,94</b>	<b>3,11</b>	<b>8,43</b>	<b>8,27</b>	<b>50,41</b>	<b>248,40</b>	<b>8,97</b>	<b>11,27</b>	<b>23,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>3,562</b>	<b>6,318</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>4,64</b>	<b>0,51</b>	<b>1,386</b>	<b>0,000</b>	<b>67,060</b>	<b>0,000</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>

\*pēc vārīšanas, mizošanas

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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
S-06	<i>Marinēts gurķis (80 g)</i>																												
1	Gurķi, marinēti	83,00	80,00	21,60	0,64	0,08	4,80	2,72	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	0,29	0,28
	<b>Kopā:</b>	<b>83,00</b>	<b>80,00</b>	<b>21,60</b>	<b>0,64</b>	<b>0,08</b>	<b>4,80</b>	<b>2,72</b>	<b>12,00</b>	<b>112,00</b>	<b>12,00</b>	<b>7,60</b>	<b>15,20</b>	<b>0,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,800</b>	<b>0,320</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>5,60</b>	<b>0,01</b>	<b>11,920</b>	<b>0,000</b>	<b>6,400</b>	<b>0,000</b>	<b>0,29</b>	<b>0,28</b>

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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
S-07	<i>Svaigi tomāti (80 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	85,00	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	0,16	0,15
	<b>Kopā:</b>	<b>85,00</b>	<b>80,00</b>	<b>18,40</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>2,80</b>	<b>2,72</b>	<b>1,76</b>	<b>189,68</b>	<b>6,88</b>	<b>6,64</b>	<b>20,72</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,800</b>	<b>0,400</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>11,28</b>	<b>0,56</b>	<b>53,440</b>	<b>0,000</b>	<b>9,280</b>	<b>0,000</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>

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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
S-08	<i>Selerijas saknes-burkānu salāti ar skābo krējumu (100 g)</i>																												
1	Burkāni, svaigi	48,00	40,00	13,20	0,24	0,08	2,24	2,16	25,50	398,00	29,60	14,30	40,80	0,50	0,16	0,01	0,400	10,000	0,05	0,06	0,01	4,30	0,40	710,900	0,000	6,560	0,000	0,06	0,06
2	Selerijas sakne, svaiga	58,50	45,00	9,90	0,59	0,05	1,17	0,00	24,35	175,50	16,34	3,83	26,10	0,14	0,14	0,04	0,450	4,500	0,03	0,04	0,09	0,95	0,23	0,000	0,000	16,065	0,000	0,09	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>121,60</b>	<b>100,10</b>	<b>54,00</b>	<b>1,23</b>	<b>3,13</b>	<b>3,68</b>	<b>2,16</b>	<b>93,85</b>	<b>590,79</b>	<b>58,54</b>	<b>19,51</b>	<b>77,02</b>	<b>0,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>	<b>4,400</b>	<b>14,696</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>5,32</b>	<b>0,70</b>	<b>743,645</b>	<b>0,030</b>	<b>23,225</b>	<b>0,060</b>	<b>0,25</b>	<b>0,23</b>

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	ogļh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9	B12		
S-09	<i>Burkānu-ķirbju salāti ar olīveļļu (100 g)</i>																												
1	Burkāni, svaigi	54,00	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	Ķirbis, svaigs	68,50	50,00	8,00	0,40	0,05	1,00	0,85	1,00	121,50	12,50	5,60	9,50	0,15	0,05	0,00	0,500	0,000	0,02	0,05	0,03	4,00	0,55	183,850	0,000	11,000	0,000	0,07	0,06
3	Extra virgin olīveļļa	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	0,05	0,04	
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	
	<b>Kopā:</b>	<b>127,60</b>	<b>100,10</b>	<b>67,05</b>	<b>0,67</b>	<b>5,14</b>	<b>3,52</b>	<b>3,28</b>	<b>51,23</b>	<b>300,64</b>	<b>25,97</b>	<b>12,07</b>	<b>27,93</b>	<b>0,38</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>3,450</b>	<b>11,251</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>5,94</b>	<b>1,33</b>	<b>503,855</b>	<b>0,000</b>	<b>18,380</b>	<b>0,000</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>

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		
S-10	<i>Kāpostu-biešu salāti ar olīveļļu (100 g)</i>																												
1	Bietes, svaigas	72,00	72,00/60,00*	29,25	0,91	0,07	5,33	5,20	10,80	192,00	6,60	9,00	19,20	0,12	0,18	0,00	0,060	6,000	0,02	0,03	0,03	1,80	0,00	0,360	0,000	90,000	0,000	0,05	0,04
2	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	0,245	0,268	0,02	0,02	0,05	12,88	0,03	1,925	0,000	26,950	0,000	0,04	0,04
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	0,03	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>120,10</b>	<b>101,10</b>	<b>67,28</b>	<b>1,34</b>	<b>3,10</b>	<b>7,13</b>	<b>6,93</b>	<b>51,41</b>	<b>279,94</b>	<b>20,26</b>	<b>12,74</b>	<b>28,96</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>0,01</b>	<b>2,805</b>	<b>6,299</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>15,76</b>	<b>0,39</b>	<b>2,375</b>	<b>0,000</b>	<b>117,340</b>	<b>0,000</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>

\*pēc vārīšanas, mizošanas

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		
S-11	<i>Gurķu-tomātu salāti ar skābo krējumu (120 g)</i>																												
1	Tomāti, svaigi	66,30	65,00	14,95	0,39	0,20	2,28	2,21	1,43	154,12	5,59	5,40	16,84	0,13	0,06	0,03	0,650	0,325	0,04	0,03	0,05	9,17	0,46	43,420	0,000	7,540	0,000	0,12	0,12
2	Gurķi, svaigi	49,00	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	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	5,25	15,00	12,60	0,30	9,00	0,05	0,00	0,00	1,515	0,030	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,026	0,032	0,000	0,066	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>130,40</b>	<b>120,10</b>	<b>50,25</b>	<b>1,08</b>	<b>3,24</b>	<b>3,11</b>	<b>2,77</b>	<b>46,40</b>	<b>257,87</b>	<b>24,22</b>	<b>9,25</b>	<b>37,63</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>5,065</b>	<b>0,556</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>12,41</b>	<b>0,49</b>	<b>47,926</b>	<b>0,032</b>	<b>11,420</b>	<b>0,066</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>

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		
S-12	<i>Kāpostu-zaļo zirņiņu salāti ar skābo krējumu (100 g)</i>																												
1	Zaļie zirņi, konservēti	55,00	55,00	41,25	3,08	0,44	5,23	2,92	2,00	370,00	31,00	40,00	130,00	2,00	1,30	0,11	1,000	0,600	0,25	0,05	0,16	20,00	0,00	31,100	0,000	59,000	0,000	0,20	0,18
2	Kāposti, svaigi	36,00	30,00	9,30	0,36	0,03	1,50	1,44	1,02	99,00	8,40	4,80	13,20	0,15	0,00	0,00	0,000	0,000	0,03	0,02	0,00	15,54	0,03	0,270	0,000	0,000	0,000	0,04	0,03
3	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	5,25	15,00	12,60	0,30	9,00	0,05	0,00	0,00	1,515	0,030	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,026	0,032	0,000	0,066	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>106,10</b>	<b>100,10</b>	<b>81,45</b>	<b>3,85</b>	<b>3,47</b>	<b>7,00</b>	<b>4,36</b>	<b>47,03</b>	<b>484,04</b>	<b>52,15</b>	<b>45,13</b>	<b>152,27</b>	<b>2,20</b>	<b>1,30</b>	<b>0,11</b>	<b>5,015</b>	<b>0,631</b>	<b>0,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>35,59</b>	<b>0,03</b>	<b>31,396</b>	<b>0,032</b>	<b>59,000</b>	<b>0,066</b>	<b>0,34</b>	<b>0,30</b>

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		
S-13	<i>Sarkanā kāpostu-burkānu salāti ar skābo krējumu (100 g)</i>																												
1	Kāposti, sarkanie, svaigi	48,00	40,00	11,60	0,60	0,04	1,68	1,60	1,48	108,00	12,80	4,40	12,40	0,08	0,04	0,01	0,400	4,000	0,05	0,02	0,06	19,32	0,04	0,520	0,000	15,600	0,000	0,06	0,06
2	Burkāni, svaigi	54,00	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
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	Sinapes	2,00	2,00	2,62	0,09	0,12	0,28	0,28	23,20	2,20	1,54	0,88	2,20	0,05	0,01	0,00	0,060	0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>119,10</b>	<b>102,10</b>	<b>59,97</b>	<b>1,36</b>	<b>3,25</b>	<b>4,75</b>	<b>4,31</b>	<b>80,16</b>	<b>306,59</b>	<b>40,26</b>	<b>13,10</b>	<b>43,08</b>	<b>0,37</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>	<b>4,460</b>	<b>16,002</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>21,33</b>	<b>0,31</b>	<b>353,170</b>	<b>0,030</b>	<b>23,580</b>	<b>0,060</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>



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		
M-07	<i>Rupjmaize ar sviestu un sieru (30 / 5 / 30 g)</i>																												
1	Rupjmaize	30,00	30,00	69,90	1,65	0,27	14,31	1,38	158,10	87,30	12,90	16,20	59,31	0,99	0,44	0,06	0,000	7,350	0,05	0,05	0,00	0,00	0,36	0,000	0,000	18,000	0,000	0,05	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	
3	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
	<b>Kopā:</b>	<b>65,00</b>	<b>65,00</b>	<b>212,45</b>	<b>8,31</b>	<b>13,22</b>	<b>14,35</b>	<b>1,42</b>	<b>424,70</b>	<b>118,20</b>	<b>326,10</b>	<b>31,33</b>	<b>235,01</b>	<b>1,36</b>	<b>1,65</b>	<b>0,09</b>	<b>6,750</b>	<b>13,375</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>1,06</b>	<b>0,44</b>	<b>35,363</b>	<b>0,015</b>	<b>23,610</b>	<b>0,540</b>	<b>0,40</b>	<b>0,32</b>

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		
M-08	<i>Kliju maize ar biešu humosu (20 / 40 g) (1 gab.)</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	Turku zirņi, sausi	10,00	10,00	34,25	2,10	0,63	4,40	0,25	3,90	100,00	16,00	13,00	31,00	0,55	0,30	0,05	0,000	0,200	0,04	0,00	0,01	0,00	0,29	0,500	0,000	18,000	0,000	0,04	0,03
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
4	Bietes, svaigas	15,00	15,00/12,40*	6,60	0,2	0,0	1,2	1,2	2,7	48,0	1,7	2,3	4,8	0,0	0,0	0,0	0,015	1,500	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	0,090	0,000	22,500	0,000	0,0	0,0
5	Kiploki	1,70	1,50	1,62	0,12	0,01	0,24	0,02	0,00	9,30	0,27	0,12	2,30	0,02	0,01	0,00	0,041	0,030	0,00	0,00	0,02	0,26	0,00	0,006	0,000	0,060	0,000	0,01	0,01
6	Extra Virgin olīveļļa	2,50	2,50	22,10	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,050	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02
7	Citrona sula	2,50	2,50	0,55	0,01	0,00	0,04	0,04	0,03	3,25	0,18	0,18	0,20	0,00	0,00	0,00	0,000	0,025	0,00	0,00	0,00	0,90	0,01	0,025	0,000	0,325	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>71,80</b>	<b>69,00</b>	<b>115,12</b>	<b>3,94</b>	<b>3,90</b>	<b>15,88</b>	<b>2,48</b>	<b>144,78</b>	<b>192,19</b>	<b>32,85</b>	<b>23,78</b>	<b>66,37</b>	<b>1,21</b>	<b>0,58</b>	<b>0,10</b>	<b>2,556</b>	<b>7,216</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>1,61</b>	<b>0,70</b>	<b>0,671</b>	<b>0,000</b>	<b>54,685</b>	<b>0,000</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>

\*pēc vārīšanas, mizošanas

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		
BP-01	<i>Auzu pārslu putra ar sautētiem āboliem un rozīnēm (300 g)</i>																												
1	Auzu pārslas	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	0,17	0,14
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	0,00
4	Āboli, svaigi	71,00	50,00	18,50	0,10	0,05	3,85	3,80	0,40	49,60	1,95	1,85	3,90	0,05	0,05	0,02	0,500	0,050	0,01	0,01	0,00	2,60	0,10	1,100	0,000	1,250	0,000	0,05	0,05
5	Rozīnes	10,00	10,00	29,00	0,22	0,05	6,01	6,01	0,55	65,00	5,40	3,00	9,00	0,24	0,03	0,03	0,300	0,190	0,02	0,01	0,02	0,05	0,03	0,000	0,000	1,000	0,000	0,04	0,03
6	Kanēlis	0,10	0,10	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,43	1,00	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,295	0,000	0,006	0,000	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>341,10</b>	<b>320,10</b>	<b>350,05</b>	<b>12,36</b>	<b>7,28</b>	<b>53,64</b>	<b>15,29</b>	<b>40,61</b>	<b>543,13</b>	<b>164,90</b>	<b>109,21</b>	<b>422,11</b>	<b>3,35</b>	<b>2,82</b>	<b>0,30</b>	<b>53,400</b>	<b>9,843</b>	<b>0,29</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>9,19</b>	<b>0,68</b>	<b>1,528</b>	<b>0,000</b>	<b>36,796</b>	<b>0,400</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>

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		
BP-02	<i>Polenta ar blendētām ogām (250 / 40 g)</i>																												
1	Kukurūzas putraini	65,00	65,00	226,85	5,53	1,04	45,70	0,39	1,95	105,30	3,25	26,00	54,60	0,72	0,46	0,07	0,000	5,070	0,09	0,01	0,02	0,00	0,07	6,955	0,000	9,750	0,000	0,15	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	0,17	0,14
3	Ūdens	45,00	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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	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	0,15	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
	<b>Kopā:</b>	<b>305,00</b>	<b>305,00</b>	<b>329,70</b>	<b>10,53</b>	<b>4,93</b>	<b>56,69</b>	<b>11,13</b>	<b>61,22</b>	<b>417,40</b>	<b>200,27</b>	<b>49,74</b>	<b>220,58</b>	<b>0,97</b>	<b>1,10</b>	<b>0,08</b>	<b>59,850</b>	<b>8,805</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>	<b>26,76</b>	<b>0,51</b>	<b>7,860</b>	<b>0,000</b>	<b>30,635</b>	<b>0,600</b>	<b>0,54</b>	<b>0,44</b>

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		
BP-03	<i>Prosas putra ar ķirbi (300 g)</i>																												
1	Prosas putraini	60,00	60,00	214,20	6,72	1,74	41,28	0,36	1,80	132,00	5,40	61,80	144,00	2,88	2,04	0,11	3,000	1,200	0,16	0,01	0,01	0,00	0,06	0,000	0,000	14,400	0,000	0,12	0,10
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	0,00
4	Ķirbis, svaigs	68,50	50,00	8,00	0,40	0,05	1,00	0,85	1,00	121,50	12,50	5,60	9,50	0,15	0,05	0,00	0,500	0,000	0,02	0,05	0,03	4,00	0,55	183,850	0,000	11,000	0,000	0,09	0,09
5	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	0,08	0,07
	<b>Kopā:</b>	<b>328,50</b>	<b>310,00</b>	<b>348,90</b>	<b>10,44</b>	<b>12,42</b>	<b>47,06</b>	<b>5,99</b>	<b>101,00</b>	<b>414,30</b>	<b>146,30</b>	<b>79,66</b>	<b>259,90</b>	<b>3,05</b>	<b>2,51</b>	<b>0,11</b>	<b>43,400</b>	<b>3,050</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>10,53</b>	<b>0,79</b>	<b>254,613</b>	<b>0,030</b>	<b>31,900</b>	<b>0,400</b>	<b>0,42</b>	<b>0,36</b>

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>BE-01 Biezpiens ar zaļumiem (90 g)</b>																													
1	Biezpiens, 0,5%	60,00	60,00	50,40	11,34	0,30	0,54	0,30	26,40	70,20	72,00	11,52	113,40	0,18	0,30	0,02	9,120	1,980	0,02	0,15	0,02	0,30	0,00	0,006	0,060	0,000	0,000	0,44	0,36
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	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	
4	Puravi, svaigi	19,50	15,00	3,45	0,27	0,03	0,36	0,36	1,16	57,14	5,72	2,69	8,93	0,18	0,08	0,01	0,180	0,075	0,02	0,00	0,05	4,50	0,06	13,395	0,000	7,005	0,000	0,01	0,01
<b>Kopā:</b>		<b>94,60</b>	<b>90,10</b>	<b>84,75</b>	<b>12,02</b>	<b>3,33</b>	<b>1,17</b>	<b>0,66</b>	<b>71,56</b>	<b>144,62</b>	<b>90,32</b>	<b>15,59</b>	<b>132,45</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>12,850</b>	<b>2,251</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>4,88</b>	<b>0,14</b>	<b>46,146</b>	<b>0,090</b>	<b>7,605</b>	<b>0,060</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>BE-02 Olu salāti (300 g)</b>																													
1	Olas	85,00	85,00	113,90	10,71	7,82	0,26	0,26	93,84	110,50	48,45	11,05	178,50	1,45	1,19	0,04	35,955	28,050	0,10	0,32	0,12	0,00	1,62	223,635	1,870	49,555	2,125	0,35	0,29
2	Zaļie zirnīši, konservēti	80,00	80,00	60,00	4,48	0,64	7,60	4,24	1,60	296,00	24,80	32,00	104,00	1,60	1,04	0,09	0,800	0,480	0,20	0,04	0,13	16,00	0,00	24,880	0,000	47,200	0,000	0,30	0,26
3	Kukurūza, konservēta	35,00	35,00	44,80	0,95	0,46	8,51	1,19	1,02	89,78	0,70	12,29	29,58	0,18	0,21	0,02	0,175	0,140	0,04	0,02	0,07	2,59	0,04	2,065	0,000	9,555	0,000	0,10	0,08
4	Siers, Tilzītes	25,00	25,00	88,50	5,50	7,40	0,00	0,00	197,50	25,00	260,00	12,50	145,00	0,30	1,00	0,02	5,500	5,000	0,01	0,05	0,02	0,88	0,00	0,040	0,000	4,550	0,450	0,26	0,21
5	Gurķi, marinēti	35,00	30,00	8,10	0,24	0,03	1,80	1,02	4,50	42,00	4,50	2,85	5,70	0,15	0,06	0,01	0,300	0,120	0,01	0,03	0,01	2,10	0,00	4,470	0,000	2,400	0,000	0,08	0,08
6	Bezpiedu jogurts	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
7	Sinepes	2,00	2,00	2,62	0,09	0,12	0,28	0,28	23,20	2,20	1,54	0,88	2,20	0,05	0,01	0,00	0,060	0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
9	Pipari, malti	0,10	0,10	0,04	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,001	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>307,30</b>	<b>302,30</b>	<b>341,36</b>	<b>23,45</b>	<b>18,03</b>	<b>20,33</b>	<b>8,88</b>	<b>418,32</b>	<b>635,30</b>	<b>395,19</b>	<b>76,58</b>	<b>505,62</b>	<b>3,76</b>	<b>3,69</b>	<b>0,18</b>	<b>53,190</b>	<b>35,473</b>	<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>0,45</b>	<b>22,02</b>	<b>1,72</b>	<b>265,080</b>	<b>1,915</b>	<b>113,265</b>	<b>2,575</b>	<b>1,29</b>	<b>1,09</b>

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>BE-03 Auzu pārslu-ābolu sacepums ar bezpiedu jogurtu (200 / 50 g)</b>																													
1	Auzu pārslas	40,00	40,00	152,80	5,44	2,88	24,00	0,48	0,40	165,60	18,80	56,80	188,40	1,88	1,44	0,16	8,000	4,800	0,13	0,04	0,05	0,00	0,32	0,000	0,000	17,440	0,000	0,10	0,08
2	Piens, 2,5%	95,00	95,00	51,30	3,04	2,38	4,47	4,47	37,05	151,05	119,70	11,40	97,85	0,00	0,38	0,00	37,620	1,710	0,06	0,13	0,00	6,21	0,03	0,127	0,000	5,890	0,380	0,12	0,10
3	Olas	8,00	8,00	10,72	1,01	0,74	0,02	0,02	8,83	10,40	4,56	1,04	16,80	0,14	0,11	0,00	3,384	2,640	0,01	0,03	0,01	0,00	0,15	21,048	0,176	4,664	0,200	0,03	0,03
4	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	0,00	0,02	0,02
5	Āboli, svaigi	100,00	75,00	27,75	0,15	0,08	5,78	5,70	0,60	74,40	2,93	2,78	5,85	0,07	0,08	0,02	0,750	0,075	0,01	0,01	0,00	3,90	0,15	1,650	0,000	1,875	0,000	0,08	0,07
6	Sviests	8,00	8,00	58,16	0,10	6,50	0,06	0,06	47,36	1,44	1,92	0,21	2,72	0,02	0,01	0,00	0,240	0,040	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	56,504	0,024	0,240	0,000	0,07	0,06
7	Kanēlis	0,10	0,10	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,43	1,00	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,295	0,000	0,006	0,000	0,01	0,00
8	Bezpiedu jogurts	50,00	50,00	26,00	1,65	1,25	2,10	2,10	21,25	77,50	61,00	5,50	45,00	0,05	0,20	0,00	6,000	1,250	0,02	0,09	0,09	0,50	0,05	11,100	0,050	0,006	0,000	0,22	0,18
<b>Kopā:</b>		<b>311,10</b>	<b>286,10</b>	<b>367,58</b>	<b>11,39</b>	<b>13,82</b>	<b>46,50</b>	<b>22,83</b>	<b>115,50</b>	<b>480,82</b>	<b>209,91</b>	<b>77,78</b>	<b>356,68</b>	<b>2,16</b>	<b>2,22</b>	<b>0,19</b>	<b>55,994</b>	<b>10,518</b>	<b>0,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>10,61</b>	<b>0,82</b>	<b>90,724</b>	<b>0,250</b>	<b>30,121</b>	<b>0,580</b>	<b>0,65</b>	<b>0,55</b>

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
<b>BE-04 Olu kultenis ar dārzeņiem (230 g)</b>																													
1	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
2	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
3	Rapsu 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	0,00	0,01	0,01
4	Šampinjoni, svaigi	27,50	25,00	3,75	0,53	0,05	0,08	0,03	0,80	91,00	0,48	2,50	24,50	0,10	0,13	0,00	0,250	2,750	0,03	0,11	0,05	0,33	0,00	0,000	0,050	8,750	0,000	0,07	0,06
5	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
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	
7	Siers, Tilzītes	20,00	20,00	70,80	4,40	5,92	0,00	0,00	158,00	20,00	208,00	10,00	116,00	0,24	0,80	0,02	4,400	4,000	0,01	0,04	0,01	0,71	0,00	0,032	0,000	3,640	0,360	0,21	0,17
<b>Kopā:</b>		<b>278,70</b>	<b>275,20</b>	<b>284,75</b>	<b>17,88</b>	<b>20,52</b>	<b>6,75</b>	<b>6,65</b>	<b>359,21</b>	<b>486,12</b>	<b>381,83</b>	<b>38,47</b>	<b>414,09</b>	<b>1,72</b>	<b>2,42</b>	<b>0,08</b>	<b>81,475</b>	<b>33,551</b>	<b>0,21</b>										



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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-05	<i>Biezpiena-dārzeņu sacepums (200 g)</i>																												
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	Kartupeļi, svaigi	62,50	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	0,05
3	Siers, Tīlžītes	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
4	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	0,08	0,07
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	Puravi, svaigi	39,00	30,00	6,90	0,54	0,06	0,72	0,72	2,31	114,27	11,43	5,37	17,85	0,36	0,15	0,01	0,360	0,150	0,04	0,01	0,09	5,82	0,12	26,790	0,000	14,010	0,000	0,02	0,02
7	Kīpolki	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	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	0,00	0,01	
9	Garšaugu maisījums bez sāls un cukura	0,10	0,10	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
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
	<b>Kopā:</b>	<b>261,30</b>	<b>233,30</b>	<b>249,10</b>	<b>22,87</b>	<b>11,87</b>	<b>11,43</b>	<b>3,15</b>	<b>267,86</b>	<b>702,47</b>	<b>293,44</b>	<b>49,91</b>	<b>344,19</b>	<b>1,78</b>	<b>1,74</b>	<b>0,10</b>	<b>30,186</b>	<b>20,262</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,26</b>	<b>14,32</b>	<b>1,34</b>	<b>403,365</b>	<b>0,520</b>	<b>45,843</b>	<b>0,770</b>	<b>0,97</b>	<b>0,82</b>

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-06	<i>Vītotsais zaķis (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	0,20	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	
3	Skābais krējums, 20%	3,00	3,00	6,18	0,08	0,60	0,05	0,00	1,40	4,00	3,36	0,08	2,40	0,01	0,00	0,00	0,404	0,008	0,00	0,00	0,01	0,00	0,007	0,008	0,000	0,018	0,02	0,02	
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	Milti, kviešu, a/1	3,00	3,00	2,31	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
6	Burkāni, svaigi	8,40	7,00	3,24	0,04	0,01	0,39	0,38	11,48	179,10	13,32	6,44	18,36	0,23	0,03	0,00	0,070	1,750	0,02	0,03	0,00	1,94	0,18	319,905	0,000	1,148	0,000	0,01	0,01
7	Kīpolki	3,50	3,00	4,28	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	Kimenes	1,00	1,00	4,28	0,18	0,22	0,44	0,02	0,00	17,88	9,31	0,00	4,99	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,08	0,03	12,700	0,000	0,060	0,000	0,00	0,00
9	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
	<b>Kopā:</b>	<b>64,50</b>	<b>57,30</b>	<b>102,52</b>	<b>8,11</b>	<b>6,86</b>	<b>3,65</b>	<b>0,50</b>	<b>118,21</b>	<b>325,30</b>	<b>33,35</b>	<b>14,96</b>	<b>99,76</b>	<b>0,70</b>	<b>0,85</b>	<b>0,05</b>	<b>9,020</b>	<b>9,897</b>	<b>0,35</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>2,53</b>	<b>0,46</b>	<b>349,306</b>	<b>0,258</b>	<b>5,360</b>	<b>0,353</b>	<b>0,36</b>	<b>0,29</b>

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

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	ogh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D			B9
BE-08	<i>Biezpiens ar tomātiem (95 g)</i>																												
1	Biezpiens, 0,5%	60,00	60,00	50,40	11,34	0,30	0,54	0,30	26,40	70,20	72,00	11,52	113,40	0,18	0,30	0,02	9,120	1,980	0,02	0,15	0,02	0,30	0,00	0,006	0,060	0,000	0,000	0,44	0,36
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	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	
4	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
	<b>Kopā:</b>	<b>97,10</b>	<b>95,10</b>	<b>85,90</b>	<b>11,87</b>	<b>3,36</b>	<b>1,51</b>	<b>0,98</b>	<b>70,85</b>	<b>134,91</b>	<b>86,32</b>	<b>14,56</b>	<b>128,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>0,03</b>	<b>12,870</b>	<b>2,276</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,04</b>	<b>3,20</b>	<b>0,22</b>	<b>46,111</b>	<b>0,090</b>	<b>2,920</b>	<b>0,060</b>	<b>0,58</b>	<b>0,49</b>





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 pirmapstr.	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-07 Karstais ingvera dzēriens (200 g)</b>																													
1	Ingvera sakne, svaiga	4,00	3,00	2,46	0,05	0,02	0,47	0,05	0,39	12,45	0,48	1,29	1,02	0,02	0,01	0,01	0,000	0,021	0,00	0,00	0,01	0,15	0,01	0,000	0,000	0,330	0,000	0,04	0,03
2	Medus	5,00	5,00	15,20	0,03	0,00	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,250	0,025	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,04	0,03
3	Citrons, ar mizu	10,50	10,00	2,10	0,04	0,01	0,14	0,14	0,30	16,00	3,30	1,10	2,00	0,04	0,01	0,01	0,100	0,040	0,01	0,00	0,01	5,10	0,02	0,030	0,000	1,100	0,000	0,03	0,02
4	Ūdens	195,00	195,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>214,50</b>	<b>213,00</b>	<b>19,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>4,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,69</b>	<b>28,45</b>	<b>3,78</b>	<b>2,39</b>	<b>3,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,350</b>	<b>0,086</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,030</b>	<b>0,000</b>	<b>1,430</b>	<b>0,000</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>

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		
<b>DZ-08 Paniņas (200 g)</b>																													
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
<b>Kopā:</b>		<b>200,00</b>	<b>200,00</b>	<b>70,00</b>	<b>6,40</b>	<b>1,00</b>	<b>8,80</b>	<b>8,80</b>	<b>90,00</b>	<b>340,00</b>	<b>240,00</b>	<b>24,00</b>	<b>200,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>24,000</b>	<b>5,000</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>6,800</b>	<b>0,000</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>

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		
<b>DZ-09 Kumelīšu tēja (200 g)</b>																													
1	Kumelītes, 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
<b>Kopā:</b>		<b>202,00</b>	<b>202,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>

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 pirmapstr.	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-10 Karstais ābolu dzēriens (200 g)</b>																													
1	Āboli, svaigi	34,50	30,00	11,10	0,06	0,03	2,31	2,28	0,24	29,76	1,17	1,11	2,34	0,03	0,03	0,01	0,300	0,030	0,00	0,00	0,00	1,56	0,06	0,660	0,000	0,750	0,000	0,02	0,02
2	Cukurs	3,00	3,00	12,18	0,00	0,00	3,00	3,00	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
3	Kanēlis	0,10	0,10	0,25	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,43	1,00	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,295	0,000	0,006	0,000	0,01	0,00
4	Ūdens	185,00	185,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>222,60</b>	<b>218,10</b>	<b>23,53</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>5,39</b>	<b>5,28</b>	<b>0,25</b>	<b>30,19</b>	<b>2,17</b>	<b>1,17</b>	<b>2,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,300</b>	<b>0,033</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>0,06</b>	<b>0,955</b>	<b>0,000</b>	<b>0,756</b>	<b>0,000</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>

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 pirmapstr.	olbv.	tauki	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>DZ-11 Ūdens ar apelsīnu (200 g)</b>																													
1	Ūdens	200,00	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	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
2	Apelsīni, ar mizu	5,30	5,00	1,65	0,02	0,01	0,32	0,32	0,06	5,40	1,95	0,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,020	0,005	0,00	0,00	0,00	1,84	0,02	0,265	0,000	0,955	0,000	0,01	0,01
<b>Kopā:</b>		<b>205,30</b>	<b>205,00</b>	<b>1,65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>0,06</b>	<b>5,40</b>	<b>1,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,83</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,020</b>	<b>0,005</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,265</b>	<b>0,000</b>	<b>0,955</b>	<b>0,000</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>



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		
<b>MĒ-01 Siltā mērce (50 g)</b>																													
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	13,30	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	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
6	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
<b>Kopā:</b>		<b>56,70</b>	<b>56,70</b>	<b>63,68</b>	<b>1,97</b>	<b>2,29</b>	<b>8,58</b>	<b>1,30</b>	<b>48,69</b>	<b>57,03</b>	<b>34,05</b>	<b>6,04</b>	<b>37,59</b>	<b>0,10</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>13,408</b>	<b>1,454</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,67</b>	<b>0,23</b>	<b>1,185</b>	<b>0,000</b>	<b>3,591</b>	<b>0,100</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>

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		
<b>MĒ-02 Jogurta-sinepju mērce (50 g)</b>																													
1	Bezpiedu jogurts	48,00	48,00	24,96	1,58	1,20	2,02	2,02	20,40	74,40	58,56	5,28	43,20	0,05	0,19	0,00	5,760	1,200	0,01	0,09	0,09	0,48	0,05	10,656	0,048	0,006	0,000	0,21	0,18
2	Sinepes	2,00	2,00	2,62	0,09	0,12	0,28	0,28	23,20	2,20	1,54	0,88	2,20	0,05	0,01	0,00	0,060	0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,000	0,000	0,000	0,000	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
<b>Kopā:</b>		<b>50,10</b>	<b>50,10</b>	<b>27,58</b>	<b>1,67</b>	<b>1,32</b>	<b>2,30</b>	<b>2,30</b>	<b>82,36</b>	<b>76,64</b>	<b>60,25</b>	<b>6,19</b>	<b>45,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,01</b>	<b>8,320</b>	<b>1,757</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>10,656</b>	<b>0,048</b>	<b>0,006</b>	<b>0,000</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>

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		
<b>MĒ-03 Ziedkāpostu-siera mērce (200 g)</b>																													
1	Ziedkāposti, svaigi	91,00	70,00	16,80	1,40	0,14	1,68	1,54	2,38	231,00	19,60	11,20	30,80	0,35	0,00	0,00	0,000	0,000	0,07	0,04	0,00	36,26	0,07	0,630	0,000	0,000	0,000	0,15	0,15
2	Puravi, svaigi	26,00	20,00	4,60	0,36	0,04	0,48	0,48	1,54	76,18	7,62	3,58	11,90	0,24	0,10	0,01	0,240	0,100	0,03	0,00	0,06	3,88	0,08	17,860	0,000	9,340	0,000	0,01	0,00
3	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
4	Siers, Tīlziets	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
5	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
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	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
7	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
8	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
<b>Kopā:</b>		<b>262,20</b>	<b>235,20</b>	<b>262,68</b>	<b>12,73</b>	<b>16,72</b>	<b>14,26</b>	<b>6,84</b>	<b>318,86</b>	<b>513,46</b>	<b>467,77</b>	<b>44,82</b>	<b>331,54</b>	<b>1,05</b>	<b>1,78</b>	<b>0,05</b>	<b>49,948</b>	<b>8,904</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,09</b>	<b>47,77</b>	<b>0,82</b>	<b>19,893</b>	<b>0,000</b>	<b>23,041</b>	<b>0,940</b>	<b>0,62</b>	<b>0,53</b>

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
MĒ-04	<i>Bezpiedevu jogurts</i>																												
1	Bezpiedevu jogurts	100,00	100,00	52,00	3,30	2,50	4,20	4,20	11,50	33,58	27,60	0,00	21,85	0,02	0,09	0,00	2,898	0,575	0,01	0,04	0,01	0,00	0,00	0,000	0,009	1,104	0,092	0,45	0,37
	<b>Kopā:</b>	<b>100,00</b>	<b>100,00</b>	<b>52,00</b>	<b>3,30</b>	<b>2,50</b>	<b>4,20</b>	<b>4,20</b>	<b>11,50</b>	<b>33,58</b>	<b>27,60</b>	<b>0,00</b>	<b>21,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>2,898</b>	<b>0,575</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,009</b>	<b>1,104</b>	<b>0,092</b>	<b>0,45</b>	<b>0,37</b>

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	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-01	<i>Vistas šķiņķītis marinādē (85 g)</i>																												
1	Vistas gaļas šķiņķis, bez ādas	120,00	105,00	115,50	17,85	3,57	0,00	0,00	90,30	242,55	10,50	25,20	176,40	1,05	2,00	0,00	8,400	13,650	0,08	0,20	0,35	0,00	0,74	21,000	0,525	10,500	0,315	0,75	0,62
2	Kiploki	3,50	3,00	3,24	0,24	0,02	0,49	0,05	0,00	18,60	0,54	0,24	4,59	0,05	0,03	0,01	0,081	0,060	0,00	0,00	0,04	0,51	0,00	0,012	0,000	0,120	0,000	0,02	0,02
3	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
4	Medus	3,00	3,00	9,12	0,02	0,00	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,150	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02	
5	Sinepes	3,00	3,00	3,93	0,13	0,18	0,42	0,42	34,80	3,30	2,31	1,32	3,30	0,07	0,02	0,00	0,090	0,834	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
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	
7	Rapsu 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	
8	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	0,015	0,000	0,017	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>139,80</b>	<b>124,30</b>	<b>177,37</b>	<b>18,26</b>	<b>8,77</b>	<b>3,49</b>	<b>0,55</b>	<b>202,71</b>	<b>271,02</b>	<b>14,44</b>	<b>27,18</b>	<b>184,83</b>	<b>1,20</b>	<b>2,05</b>	<b>0,01</b>	<b>13,721</b>	<b>14,613</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>0,39</b>	<b>2,31</b>	<b>1,38</b>	<b>21,177</b>	<b>0,525</b>	<b>11,287</b>	<b>0,315</b>	<b>0,86</b>	<b>0,71</b>

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	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-02	<i>Cūkgaļas kotlete ar dārzeņiem (100 g)</i>																												
1	Cūkgaļa, svaiga	90,00	75,00	146,25	13,50	10,05	0,00	0,00	47,63	202,50	5,70	14,18	118,50	0,60	1,50	0,08	2,250	13,125	0,67	0,19	0,26	0,00	0,30	7,500	0,300	1,200	0,450	0,60	0,50
2	Kāpostu, svaigi	19,00	15,00	4,65	0,18	0,02	0,75	0,72	0,78	36,00	5,70	1,50	4,05	0,03	0,02	0,00	0,105	0,115	0,01	0,01	0,02	5,52	0,01	0,825	0,000	11,550	0,000	0,02	0,02
3	Burkāni, svaigi	12,50	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	0,02	0,02
4	Sipoli	6,00	5,00	1,45	0,06	0,01	0,24	0,24	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
5	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
6	Rapsu 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	Milti, kviešu, a/l	7,00	7,00	25,76	0,81	0,11	5,18	0,08	0,07	10,85	1,33	2,03	8,12	0,06	0,06	0,01	0,700	0,700	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	0,028	0,000	1,260	0,000	0,01	0,01
8	Olas	15,00	15,00	20,10	1,89	1,38	0,05	0,05	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	39,465	0,330	8,745	0,375	0,08	0,07
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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>158,30</b>	<b>135,30</b>	<b>249,03</b>	<b>16,75</b>	<b>16,60</b>	<b>7,27</b>	<b>1,68</b>	<b>146,13</b>	<b>352,01</b>	<b>28,11</b>	<b>22,47</b>	<b>174,37</b>	<b>1,10</b>	<b>1,88</b>	<b>0,11</b>	<b>14,639</b>	<b>21,479</b>	<b>0,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>7,14</b>	<b>1,29</b>	<b>141,459</b>	<b>0,630</b>	<b>25,431</b>	<b>0,825</b>	<b>0,77</b>	<b>0,65</b>

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	ogļ.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
PPa-03	<i>Dārzeņu saņemums (250 g)</i>																												
1	Selerijas sakne, svaiga	58,50	45,00	9,90	0,59	0,05	1,17	0,00	24,30	175,50	16,20	3,83	26,10	0,14	0,14	0,00	0,900	4,500	0,05	0,05	0,00	1,44	0,23	0,000	0,000	22,950	0,000	0,06	0,05
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	Kāļi, svaigi	54,00	45,00	15,75	0,50	0,05	2,66	2,57	3,29	157,50	18,90	5,40	18,45	0,09	0,05	0,01	0,450	4,500	0,04	0,03	0,05	20,52	0,14	0,045	0,000	22,545	0,000	0,03	0,03
4	Puravi, svaigi	39,00	30,00	6,90	0,54	0,06	0,72	0,72	2,31	114,27	11,43	5,37	17,85	0,36	0,15	0,01	0,360	0,150	0,04	0,01	0,09	8,30	0,12	26,790	0,000	14,010	0,000	0,02	0,02
5	Sipoli	17,30	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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
6	Burkāni, svaigi	42,00	35,00	11,55	0,21	0,07	1,96	1,89	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,14	0,01	0,350	8,750	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	5,740	0,000	0,05	0,05
7	Rapsu 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	
8	Siers, Tiltzēts	20,00	20,00	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
9	Skābais krējums, 20%	20,00	20,00	41,20	0,54	4,00	0,36	0,00	7,00	23,00	16,60	1,80	13,40	0,02	0,06	0,00	1,400	0,260	0,01	0,03	0,00	0,10	0,10	43,660	0,040	0,800	0,080	0,14	0,12
10	Olas	15,00	15,00	20,10	1,89	1,38	0,05	0,05	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	39,465	0,330	8,745	0,375	0,08	0,07
11	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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>371,10</b>	<b>310,30</b>	<b>321,13</b>	<b>12,61</b>	<b>19,58</b>	<b>20,17</b>	<b>6,56</b>	<b>372,72</b>	<b>1006,33</b>	<b>397,75</b>	<b>56,22</b>	<b>328,91</b>	<b>1,93</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>22,363</b>	<b>29,669</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,31</b>	<b>41,55</b>	<b>1,61</b>	<b>204,177</b>	<b>0,370</b>	<b>101,076</b>	<b>0,995</b>	<b>0,81</b>	<b>0,70</b>



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>Citrona sulā sautēta zivs ar dārzeņiem (130 g)</i>																												
1	Mencas fileja, saldēta	82,50	75,00	57,75	12,30	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	0,80	0,60
2	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Paprika, svaiga	46,80	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	0,19	0,16
4	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
5	Sīpoli	17,30	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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
6	Citrona sula	10,00	10,00	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	0,08	0,07
7	Rapsu 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	
8	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	0,015	0,000	0,017	0,000	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
10	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:		202,00	180,40	127,67	13,06	5,83	4,02	3,93	126,44	442,26	34,68	25,08	142,65	0,54	0,58	0,03	95,283	29,467	0,06	0,08	0,43	77,13	2,31	192,679	5,250	38,658	0,750	1,15	0,89

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 sautējums ar dārzeņiem, pasniegts ar skābo krējumu (230 / 15 g)</i>																												
1	Kartupeļi, svaigi	106,30	85,00	63,75	1,62	0,09	13,18	0,51	0,85	425,00	4,76	20,40	38,25	0,60	0,26	0,04	0,850	0,510	0,18	0,03	0,10	8,50	0,08	0,510	0,000	19,720	0,000	0,08	0,08
2	Sarkanās lēcas, sausas	25,00	25,00	76,00	5,95	0,33	11,45	0,60	9,00	177,50	12,75	20,75	80,00	1,90	0,78	0,00	0,000	1,500	0,13	0,05	0,15	0,00	0,13	1,250	0,000	8,750	0,000	0,11	0,09
3	Ūdens	150,00	150,00	0,00	0,00	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	Brokoļi, svaigi	48,00	40,00	14,00	1,56	0,20	0,64	0,60	5,20	156,00	12,00	8,00	32,40	0,28	0,20	0,00	0,400	4,000	0,04	0,00	0,00	26,04	0,28	34,400	0,000	45,200	0,000	0,18	0,15
5	Tomāti, konservēti	80,00	80,00	20,80	1,04	0,08	3,20	2,48	148,80	234,40	27,20	16,00	25,60	1,04	0,22	0,15	0,000	0,480	0,06	0,04	0,12	7,36	1,00	8,800	0,000	0,000	0,000	0,20	0,17
6	Sīpoli	17,30	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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	Rapsu 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	
8	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
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	
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
Kopā:		446,90	415,30	254,98	10,80	8,71	29,59	5,05	247,25	1044,97	74,91	68,32	192,61	3,92	1,55	0,20	7,458	6,764	0,41	0,15	0,40	43,54	2,17	78,977	0,030	76,536	0,060	0,72	0,60

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>Boloņas mērce ar cūkgaļu (180 g)</i>																												
1	Cūkgaļa, svaiga	84,00	70,00	150,50	13,16	10,99	0,00	0,00	44,45	189,00	5,32	13,23	110,60	0,56	1,40	0,07	2,100	12,250	0,62	0,18	0,25	0,00	0,28	7,000	0,280	1,120	0,420	0,56	0,46
2	Tomāti, konservēti	60,00	60,00	15,60	0,78	0,06	2,40	1,86	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	0,15	0,13
3	Burkāni, svaigi	36,00	30,00	9,90	0,18	0,06	1,68	1,62	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,12	0,01	0,300	7,500	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	4,920	0,000	0,05	0,04
4	Sīpoli	17,30	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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	Rapsu 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	
6	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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
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/1	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
Kopā:		252,60	230,30	283,93	16,79	17,29	14,22	6,34	142,94	496,92	72,37	29,59	190,55	0,92	1,88	0,12	24,998	21,849	0,70	0,27	0,33	13,20	1,42	140,862	0,280	19,546	0,580	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-07	<i>Burkānu-biezpiena plācenis (100 g)</i>																												
1	Burkāni, svaigi	70,00	60,00	19,73	0,36	0,12	3,35	3,23	3,05	47,60	3,54	1,71	4,88	0,06	0,24	0,02	0,598	14,950	0,01	0,01	0,02	0,51	0,05	85,024	0,000	9,807	0,000	0,09	0,09
2	Biezpiens 0,5%	30,00	30,00	25,28	5,69	0,15	0,27	0,15	13,20	35,10	36,00	5,76	56,70	0,09	0,15	0,01	4,560	0,990	0,01	0,08	0,01	0,15	0,00	0,003	0,030	0,000	0,000	0,22	0,18
3	Olas	12,00	12,00	16,08	1,51	1,10	0,04	0,04	13,25	15,60	6,84	1,56	25,20	0,20	0,17	0,01	5,076	3,960	0,01	0,05	0,02	0,00	0,23	31,572	0,264	6,996	0,300	0,07	0,06
4	Manna	7,00	7,00	22,47	0,81	0,08	4,45	0,03	0,21	10,50	0,91	1,47	6,65	0,08	0,06	0,00	0,350	0,539	0,01	0,00	0,01	0,00	0,01	0,028	0,000	2,940	0,000	0,02	0,02
5	Milti, kviešu, a/l	7,00	7,00	25,76	0,81	0,11	5,18	0,08	0,07	10,85	1,33	2,03	8,12	0,06	0,06	0,01	0,700	0,700	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	0,028	0,000	1,260	0,000	0,01	0,01
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	0,00	0,60	0,100	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01
7	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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>131,30</b>	<b>121,30</b>	<b>153,61</b>	<b>9,18</b>	<b>6,56</b>	<b>13,29</b>	<b>3,53</b>	<b>107,38</b>	<b>121,47</b>	<b>49,42</b>	<b>12,70</b>	<b>101,86</b>	<b>0,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,05</b>	<b>16,292</b>	<b>21,143</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,70</b>	<b>0,91</b>	<b>117,836</b>	<b>0,294</b>	<b>21,244</b>	<b>0,300</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>

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-08	<i>Cepts brēliņas tomātu mērcē (180 g)</i>																												
1	Brēliņas, svaigas	91,00	65,00	98,80	11,44	5,92	0,00	0,00	44,20	159,90	102,05	20,15	247,65	1,04	1,76	0,00	38,350	14,690	0,05	0,01	0,01	0,00	0,52	179,400	13,195	11,440	6,760	0,20	0,16
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	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	0,83	0,140	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02	
4	Tomāti, konservēti	60,00	60,00	15,60	0,78	0,06	2,40	1,86	111,60	175,80	20,40	12,00	19,20	0,78	0,16	0,11	0,000	0,360	0,05	0,03	0,09	5,52	0,75	6,600	0,000	0,000	0,000	0,15	0,13
5	Tomātu pasta	5,00	5,00	2,90	0,23	0,03	0,40	0,39	10,00	18,13	0,57	0,69	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	0,02	0,02
6	Burkāni, svaigi	50,00	41,50	13,70	0,25	0,08	2,32	2,24	25,50	398,00	29,60	14,30	40,80	0,50	0,17	0,01	0,415	10,375	0,05	0,06	0,01	4,30	0,40	710,900	0,000	6,806	0,000	0,05	0,05
7	Sipoli	23,00	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
8	Lauru lapas	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>266,70</b>	<b>229,20</b>	<b>310,28</b>	<b>16,47</b>	<b>13,58</b>	<b>28,46</b>	<b>5,99</b>	<b>269,85</b>	<b>842,40</b>	<b>165,22</b>	<b>58,11</b>	<b>352,47</b>	<b>2,71</b>	<b>2,42</b>	<b>0,17</b>	<b>47,605</b>	<b>28,566</b>	<b>0,18</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>13,51</b>	<b>2,69</b>	<b>897,830</b>	<b>13,195</b>	<b>26,746</b>	<b>6,760</b>	<b>0,50</b>	<b>0,42</b>

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-09	<i>Biešu-seleriju sacepums ar skābo krējumu (250 / 15 g)</i>																												
1	Bietes, svaigas	120,00	120,00/100,00*	44,00	1,40	0,10	8,00	7,80	6,50	195,00	15,00	10,00	40,50	0,35	0,25	0,01	0,500	5,000	0,05	0,01	0,01	32,55	0,35	43,000	0,000	56,500	0,000	0,08	0,07
2	Selerijas sakne, svaiga	52,00	40,00	8,80	0,52	0,04	1,04	0,00	21,60	156,00	14,40	3,40	23,20	0,12	0,12	0,00	0,800	4,000	0,04	0,04	0,00	1,28	0,20	0,000	0,000	20,400	0,000	0,08	0,08
3	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
4	Kiploki	4,60	4,00	4,32	0,32	0,02	0,65	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	0,03	0,02
5	Siers, Tilzītes	25,00	25,00	88,50	5,50	7,40	0,00	0,00	197,50	25,00	260,00	12,50	145,00	0,30	1,00	0,02	5,500	5,000	0,01	0,05	0,02	0,88	0,00	0,040	0,000	4,550	0,450	0,26	0,21
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	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
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	0,000	0,00	0,01	
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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
11	Skābais krējums, 20%	15,00	15,00	30,90	0,41	3,00	0,27	0,00	5,25	15,00	12,60	0,30	9,00	0,05	0,00	0,00	1,515	0,030	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	0,026	0,032	0,000	0,066	0,10	0,09
	<b>Kopā:</b>	<b>381,90</b>	<b>329,30</b>	<b>344,60</b>	<b>12,43</b>	<b>17,06</b>	<b>32,11</b>	<b>10,82</b>	<b>328,85</b>	<b>912,62</b>	<b>372,90</b>	<b>54,79</b>	<b>323,23</b>	<b>1,54</b>	<b>1,93</b>	<b>0,09</b>	<b>35,031</b>	<b>16,494</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>46,74</b>	<b>1,28</b>	<b>44,850</b>	<b>0,032</b>	<b>105,311</b>	<b>0,716</b>	<b>0,71</b>	<b>0,62</b>

\*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	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
<b>PPa-10</b>	<b>Vistas filejas gabaliņi krēmīgā tomātu mērcē (150 g)</b>																												
1	Vistas fileja, svaiga	82,50	75,00	81,75	16,80	1,50	0,00	0,00	25,50	285,00	4,50	19,50	120,00	0,30	0,53	0,00	4,500	18,000	0,11	0,14	0,38	0,00	0,53	8,250	0,075	11,700	0,750	0,64	0,53
2	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
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	0,00	0,01	0,01
4	Tomāti, konservēti	80,00	80,00	20,80	1,04	0,08	3,20	2,48	148,80	234,40	27,20	16,00	25,60	1,04	0,22	0,15	0,000	0,480	0,06	0,04	0,12	7,36	1,00	8,800	0,000	0,000	0,000	0,20	0,17
5	Kiploki	4,60	4,00	4,32	0,32	0,02	0,65	0,06	0,06	1,19	0,08	0,08	0,41	0,01	0,00	0,00	0,000	0,024	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,047	0,000	0,03	0,02	
6	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
7	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>187,40</b>	<b>179,30</b>	<b>204,40</b>	<b>18,46</b>	<b>11,86</b>	<b>4,30</b>	<b>3,00</b>	<b>220,18</b>	<b>547,57</b>	<b>66,17</b>	<b>37,29</b>	<b>159,30</b>	<b>1,40</b>	<b>0,79</b>	<b>0,15</b>	<b>8,508</b>	<b>18,793</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,51</b>	<b>7,40</b>	<b>2,13</b>	<b>18,292</b>	<b>0,075</b>	<b>13,008</b>	<b>0,780</b>	<b>1,01</b>	<b>0,84</b>

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		
<b>PPa-11</b>	<b>Risoto ar vistu (270 g)</b>																												
1	Rīsi, Arborio, sausi	45,00	45,00	153,90	2,75	0,32	34,02	0,18	2,70	58,50	2,70	15,30	49,50	0,54	0,59	0,09	2,250	6,750	0,02	0,01	0,04	0,00	0,00	0,000	0,000	9,000	0,000	0,18	0,15
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	Vistas gaļas šķiņķis, bez ādas, svaigs	69,00	60,00	66,00	10,20	2,04	0,00	0,00	51,60	138,60	6,00	14,40	100,80	0,60	1,14	0,00	4,800	7,800	0,05	0,11	0,20	0,00	0,42	12,000	0,300	6,000	0,180	0,49	0,41
4	Brokoļi, svaigi	48,00	40,00	14,00	1,56	0,20	0,64	0,60	5,20	156,00	12,00	8,00	32,40	0,28	0,20	0,00	0,400	4,000	0,04	0,00	0,00	26,04	0,28	34,400	0,000	45,200	0,000	0,18	0,15
5	Burkāni, svaigi	35,00	29,10	9,60	0,17	0,06	1,63	1,57	25,50	398,00	29,60	14,30	40,80	0,50	0,12	0,01	0,291	7,275	0,05	0,06	0,01	4,30	0,40	710,900	0,000	4,772	0,000	0,04	0,03
6	Šampinjoni, svaigi	22,00	20,00	3,00	0,42	0,04	0,06	0,02	0,64	72,80	0,38	2,00	19,60	0,08	0,10	0,00	0,200	2,200	0,02	0,08	0,04	0,26	0,00	0,000	0,040	7,000	0,000	0,05	0,04
7	Kiploki	4,60	4,00	4,32	0,32	0,02	0,65	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	0,03	0,02
8	Sipoli	17,30	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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
9	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	
10	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
11	Jūras sāls, jodēts	0,20	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>346,20</b>	<b>318,40</b>	<b>300,35</b>	<b>15,65</b>	<b>7,69</b>	<b>37,86</b>	<b>3,29</b>	<b>125,04</b>	<b>883,48</b>	<b>57,00</b>	<b>56,11</b>	<b>255,46</b>	<b>2,15</b>	<b>2,24</b>	<b>0,12</b>	<b>10,707</b>	<b>28,184</b>	<b>0,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,35</b>	<b>32,85</b>	<b>1,72</b>	<b>758,588</b>	<b>0,340</b>	<b>74,398</b>	<b>0,180</b>	<b>1,01</b>	<b>0,85</b>

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		
<b>PPa-12</b>	<b>Liellopa gaļas-burkānu kotlete (110 g)</b>																												
1	Liellopa maltā gaļa (17% tauku)	74,80	65,00	147,55	12,42	10,99	0,00	0,00	36,40	162,50	5,85	11,05	91,00	1,37	3,06	0,05	22,035	13,845	0,05	0,08	0,38	0,00	0,33	6,500	0,130	3,185	0,845	0,75	0,62
2	Burkāni, svaigi	42,00	35,00	11,55	0,21	0,07	1,96	1,89	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,14	0,01	0,350	8,750	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	5,740	0,000	0,05	0,05
3	Sipoli	5,80	5,00	1,75	0,08	0,01	0,29	0,29	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
4	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
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	0,01	0,01	
6	Milti, kviešu, a/1	7,00	7,00	25,76	0,81	0,11	5,18	0,08	0,07	10,85	1,33	2,03	8,12	0,06	0,06	0,01	0,700	0,700	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	0,028	0,000	1,260	0,000	0,01	0,01
7	Olas	15,00	15,00	20,10	1,89	1,38	0,05	0,05	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	39,465	0,330	8,745	0,375	0,08	0,07
10	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
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	
	<b>Kopā:</b>	<b>153,40</b>	<b>135,30</b>	<b>254,23</b>	<b>15,65</b>	<b>17,57</b>	<b>7,96</b>	<b>2,35</b>	<b>134,13</b>	<b>276,01</b>	<b>22,56</b>	<b>17,85</b>	<b>142,82</b>	<b>1,83</b>	<b>3,51</b>	<b>0,09</b>	<b>34,569</b>	<b>28,334</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>1,62</b>	<b>1,30</b>	<b>139,634</b>	<b>0,460</b>	<b>19,966</b>	<b>1,220</b>	<b>0,93</b>	<b>0,79</b>

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		
PPa-13	<i>Vistas gaļas un kukurūzas plācentis (100 g)</i>																												
1	Vistas gaļas šķiņķis, bez ādas, svaigs	82,50	75,00	82,50	12,75	2,55	0,00	0,00	64,50	173,25	7,50	18,00	126,00	0,75	1,43	0,00	6,000	9,750	0,06	0,14	0,25	0,00	0,53	15,000	0,375	7,500	0,225	0,59	0,49
2	Kukurūza, konservēta	20,00	20,00	25,60	0,54	0,26	4,86	0,68	0,58	51,30	0,40	7,02	16,90	0,10	0,12	0,01	0,100	0,080	0,02	0,01	0,04	1,48	0,02	1,180	0,000	5,460	0,000	0,06	0,05
3	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
4	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	0,05	0,04
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	0,01	0,01	
6	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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>129,80</b>	<b>122,30</b>	<b>209,94</b>	<b>15,95</b>	<b>8,92</b>	<b>13,77</b>	<b>0,86</b>	<b>153,84</b>	<b>257,97</b>	<b>16,68</b>	<b>29,97</b>	<b>178,13</b>	<b>1,14</b>	<b>1,78</b>	<b>0,03</b>	<b>16,538</b>	<b>14,334</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,32</b>	<b>1,52</b>	<b>1,38</b>	<b>43,720</b>	<b>0,595</b>	<b>21,191</b>	<b>0,475</b>	<b>0,73</b>	<b>0,60</b>

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		
<b>PPi-01 Kartupeļu-kirbju biezenis (260 g)</b>																													
1	Kartupeļi, svaigi	200,00	150,00	112,35	2,85	0,15	23,22	0,90	1,50	749,00	8,39	35,95	67,41	1,05	0,45	0,08	1,498	0,899	0,31	0,04	0,18	14,98	0,13	0,899	0,000	34,754	0,000	0,15	0,15
2	Kirbis, svaigs	79,00	50,00	8,00	0,40	0,05	1,00	0,85	1,00	121,50	12,50	5,60	9,50	0,15	0,05	0,00	0,500	0,000	0,02	0,05	0,03	4,00	0,55	183,850	0,000	11,000	0,000	0,10	0,10
3	Piens, 2,5%	70,00	70,00	37,80	2,2	1,8	3,3	3,3	27,3	111,3	88,2	8,4	72,1	0,0	0,3	0,0	27,720	1,260	0,0	0,1	0,0	4,6	0,0	0,093	0,000	4,340	0,280	0,09	0,07
4	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
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
6	Ūdens	60,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>414,10</b>	<b>335,10</b>	<b>194,50</b>	<b>5,55</b>	<b>6,01</b>	<b>27,55</b>	<b>5,08</b>	<b>98,15</b>	<b>982,74</b>	<b>110,44</b>	<b>50,12</b>	<b>150,78</b>	<b>1,21</b>	<b>0,79</b>	<b>0,08</b>	<b>32,368</b>	<b>2,184</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>0,20</b>	<b>23,55</b>	<b>0,78</b>	<b>220,157</b>	<b>0,015</b>	<b>50,244</b>	<b>0,280</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>

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		
<b>PPi-02 Vārītas grūbas (160 g)</b>																													
1	Grūbas, sausas	53,00	53,00	170,66	3,71	1,166	36,57	0,265	1,272	143,1	10,6	34,45	111,3	1,59	1,11	0	5,300	4,558	0,11	0,042	0,05	0	0,16	0,000	0,000	10,070	0,000	0,11	0,09
2	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	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
<b>Kopā:</b>		<b>163,10</b>	<b>163,10</b>	<b>170,66</b>	<b>3,71</b>	<b>1,17</b>	<b>36,57</b>	<b>0,27</b>	<b>40,03</b>	<b>143,14</b>	<b>10,75</b>	<b>34,48</b>	<b>111,37</b>	<b>1,59</b>	<b>1,11</b>	<b>0,00</b>	<b>7,800</b>	<b>4,559</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,070</b>	<b>0,000</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>

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		
<b>PPi-03 Vārīti rīsi (160 g)</b>																													
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	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>163,10</b>	<b>163,10</b>	<b>181,26</b>	<b>3,23</b>	<b>0,37</b>	<b>40,07</b>	<b>0,21</b>	<b>41,94</b>	<b>68,94</b>	<b>3,33</b>	<b>18,05</b>	<b>58,37</b>	<b>0,64</b>	<b>0,69</b>	<b>0,11</b>	<b>5,150</b>	<b>7,951</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,600</b>	<b>0,000</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>

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		
<b>PPi-04 Vārīts bulgurs (160 g)</b>																													
1	Bulgurs, sauss	64,00	64,00	218,88	7,87	0,85	48,56	0,26	5,00	68,00	10,00	32,00	40,00	0,96	0,57	0,06	0,000	0,600	0,06	0,03	0,08	0,00	0,00	0,000	0,000	18,000	0,000	0,33	0,27
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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>164,10</b>	<b>164,10</b>	<b>218,88</b>	<b>7,87</b>	<b>0,85</b>	<b>48,56</b>	<b>0,26</b>	<b>43,76</b>	<b>68,04</b>	<b>10,15</b>	<b>32,03</b>	<b>40,07</b>	<b>0,96</b>	<b>0,57</b>	<b>0,06</b>	<b>2,500</b>	<b>0,601</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>18,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,33</b>	<b>0,27</b>

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		
<b>PPI-05 Vārti griķi (160 g)</b>																													
1	Griķu putraimi	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	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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>163,10</b>	<b>163,10</b>	<b>173,31</b>	<b>6,89</b>	<b>1,06</b>	<b>32,07</b>	<b>0,27</b>	<b>39,82</b>	<b>243,84</b>	<b>9,69</b>	<b>94,37</b>	<b>169,67</b>	<b>2,01</b>	<b>1,33</b>	<b>1,07</b>	<b>5,150</b>	<b>2,651</b>	<b>0,32</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>18,550</b>	<b>0,000</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>

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		
<b>PPI-06 Vārti kartupeļi (230 g)</b>																													
1	Kartupeļi, svaigi	300,00	240,00	147,20	3,68	0,23	30,36	1,20	2,40	1,200,00	13,44	57,60	108,00	1,68	0,72	0,12	2,400	1,440	0,50	0,07	0,29	24,00	0,22	1,440	0,000	55,680	0,000	0,23	0,22
3	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	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	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
<b>Kopā:</b>		<b>500,10</b>	<b>440,10</b>	<b>147,20</b>	<b>3,68</b>	<b>0,23</b>	<b>30,36</b>	<b>1,20</b>	<b>41,16</b>	<b>1200,04</b>	<b>13,59</b>	<b>57,63</b>	<b>108,07</b>	<b>1,68</b>	<b>0,72</b>	<b>0,12</b>	<b>4,900</b>	<b>1,441</b>	<b>0,50</b>	<b>0,07</b>	<b>0,29</b>	<b>24,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,440</b>	<b>0,000</b>	<b>55,680</b>	<b>0,000</b>	<b>0,23</b>	<b>0,22</b>

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		
<b>PPI-07 Vārti pilngraudu makaroni (180 g)</b>																													
1	Pilngraudu makaroni, sausi	60,00	60,00	203,40	7,80	0,66	39,84	0,30	168,00	13,80	54,60	168,00	2,46	1,86	0,00	0,02	4,560	0,210	0,07	0,00	0,00	0,60	0,24	0,000	0,000	0,000	0,000	0,18	0,15
2	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	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
<b>Kopā:</b>		<b>180,10</b>	<b>180,10</b>	<b>203,40</b>	<b>7,80</b>	<b>0,66</b>	<b>39,84</b>	<b>0,30</b>	<b>206,76</b>	<b>13,84</b>	<b>54,75</b>	<b>168,03</b>	<b>2,53</b>	<b>1,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>7,060</b>	<b>0,211</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,24</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>

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		
<b>PPI-08 Vārtis kuskuss (170 g)</b>																													
1	Kuskuss, sauss	60,00	60,00	207,60	6,00	0,66	42,00	0,24	6,00	99,60	14,40	26,40	102,00	0,65	0,50	0,51	0,000	0,000	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,51	0,42
2	Ūdens	110,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00
3	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
<b>Kopā:</b>		<b>170,10</b>	<b>170,10</b>	<b>207,60</b>	<b>6,00</b>	<b>0,66</b>	<b>42,00</b>	<b>0,24</b>	<b>44,76</b>	<b>99,64</b>	<b>14,55</b>	<b>26,43</b>	<b>102,07</b>	<b>0,65</b>	<b>0,50</b>	<b>0,51</b>	<b>2,500</b>	<b>0,001</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>

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		
<b>PPI-09</b>	<b>Vārīti makaroni (180 g)</b>																												
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	Ūdens	120,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
3	Jūras sāls, jodēts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,76	0,04	0,15	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	2,500	0,001	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>180,10</b>	<b>180,10</b>	<b>203,40</b>	<b>7,80</b>	<b>0,66</b>	<b>39,84</b>	<b>0,30</b>	<b>40,56</b>	<b>162,04</b>	<b>12,75</b>	<b>19,83</b>	<b>84,07</b>	<b>1,98</b>	<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>8,500</b>	<b>4,621</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,240</b>	<b>0,000</b>	<b>14,220</b>	<b>0,000</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>

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		
D-01	<b>Banānu mafins (80 g)</b>																												
1	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
2	Banāni, svaigi	50,00	30,00	26,40	0,36	0,12	5,49	4,05	1,50	107,52	1,86	9,39	7,47	0,30	0,06	0,03	0,300	0,090	0,01	0,02	0,15	3,00	0,06	0,510	0,000	3,750	0,000	0,09	0,07
3	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
4	Rapšu eļļa	8,00	8,00	70,72	0,00	8,00	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	0,95	0,160	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02
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	0,00	0,01	0,01
6	Cepamais pulveris	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
7	Kanēlis, malts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00
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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00
	<b>Kopā:</b>	<b>103,45</b>	<b>83,45</b>	<b>241,22</b>	<b>5,10</b>	<b>9,52</b>	<b>32,72</b>	<b>9,44</b>	<b>32,22</b>	<b>167,04</b>	<b>13,34</b>	<b>19,41</b>	<b>63,31</b>	<b>0,74</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>8,780</b>	<b>6,390</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>	<b>3,00</b>	<b>1,32</b>	<b>27,100</b>	<b>0,220</b>	<b>14,980</b>	<b>0,250</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>

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		
D-02	<b>Biezpiena krēms ar ogu mērci (125 / 30 g)</b>																												
1	Biezpiens 0,5%	75,00	75,00	63,00	14,18	0,38	0,68	0,38	33,00	87,75	90,00	14,40	141,75	0,23	0,38	0,02	11,400	2,475	0,03	0,19	0,02	0,38	0,00	0,008	0,075	0,000	0,000	0,55	0,45
2	Saldais krējums, 35%	35,00	35,00	124,25	0,70	12,25	1,05	1,05	16,28	58,80	78,75	3,68	30,45	0,11	0,11	0,00	3,500	0,665	0,01	0,07	0,01	0,00	0,00	0,140	0,000	2,380	0,070	0,29	0,24
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	0,00	0,02	0,02
5	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	1,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,02	0,01	
6	Ūdens	6,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
7	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
8	Brūklenes, saldētas	15,00	15,00	8,40	0,08	0,11	1,34	1,23	0,30	12,00	3,30	1,35	2,55	0,06	0,03	0,01	0,150	0,015	0,01	0,00	0,00	1,05	0,23	0,105	0,000	2,055	0,000	0,03	0,03
9	Ūdens	6,00	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>199,00</b>	<b>199,00</b>	<b>266,59</b>	<b>17,13</b>	<b>12,88</b>	<b>16,90</b>	<b>16,15</b>	<b>50,58</b>	<b>253,55</b>	<b>182,55</b>	<b>26,93</b>	<b>189,75</b>	<b>0,64</b>	<b>0,56</b>	<b>0,06</b>	<b>15,550</b>	<b>4,205</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>24,23</b>	<b>0,53</b>	<b>0,703</b>	<b>0,075</b>	<b>19,385</b>	<b>0,070</b>	<b>1,15</b>	<b>0,95</b>

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		
D-03	<b>Kīrbju maize (130 g)</b>																												
1	Kīrbis, svaigs	102,8	75,00	12,00	0,60	0,08	1,50	1,28	1,50	182,25	18,75	8,40	14,25	0,23	0,08	0,00	0,750	0,000	0,03	0,07	0,04	6,00	0,83	275,775	0,000	16,500	0,000	0,14	0,13
2	Milti, kviešu, a/l	35,00	35,00	128,80	4,06	0,56	25,90	0,42	0,35	54,25	6,65	10,15	40,60	0,32	0,28	0,05	3,500	3,500	0,03	0,02	0,04	0,00	0,14	0,140	0,000	6,300	0,000	0,03	0,03
3	Cukurs	8,00	8,00	32,48	0,00	0,00	7,99	7,99	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	0,000	0,000	0,000	0,00	0,02	0,02	
4	Olas	15,00	15,00	20,10	1,89	1,38	0,05	0,05	16,56	19,50	8,55	1,95	31,50	0,26	0,21	0,01	6,345	4,950	0,02	0,06	0,02	0,00	0,29	39,465	0,330	8,745	0,375	0,08	0,07
5	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	1,79	0,300	0,000	0,000	0,04	0,04	
6	Kanēlis, malts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	0,00	
7	Muskatrieksts, malts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	0,01	
8	Cepamais pulveris	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54,720	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	0,00	0,03	0,03	
	<b>Kopā:</b>	<b>178,00</b>	<b>150,20</b>	<b>325,98</b>	<b>6,55</b>	<b>17,02</b>	<b>35,44</b>	<b>9,73</b>	<b>565,61</b>	<b>256,00</b>	<b>33,95</b>	<b>20,50</b>	<b>86,35</b>	<b>0,80</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>10,595</b>	<b>8,450</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>6,00</b>	<b>3,04</b>	<b>315,680</b>	<b>0,330</b>	<b>31,545</b>	<b>0,375</b>	<b>0,35</b>	<b>0,31</b>



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	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
D-04	<i>Ābolu majiņš (80 g)</i>																												
1	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
2	Āboli, svaigi	58,50	45,00	16,65	0,09	0,05	3,47	3,42	0,36	44,64	1,76	1,67	3,51	0,04	0,05	0,01	0,450	0,045	0,00	0,00	0,00	2,34	0,09	0,990	0,000	1,125	0,000	0,04	0,04
3	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
4	Rapšu eļļa	9,00	9,00	79,56	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	1,07	0,180	0,000	0,000	0,00	0,02	
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,02	0,02	
6	Cepamais pulveris	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	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	
7	Kanēlis, malts	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,43	1,00	0,06	0,06	0,01	0,00	0,00	0,000	0,003	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,295	0,000	0,006	0,000	0,01	0,00
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	0,00	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>107,95</b>	<b>94,45</b>	<b>223,81</b>	<b>3,67</b>	<b>10,29</b>	<b>28,29</b>	<b>14,48</b>	<b>30,99</b>	<b>89,09</b>	<b>12,33</b>	<b>8,84</b>	<b>47,81</b>	<b>0,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>	<b>7,930</b>	<b>5,348</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,34</b>	<b>1,43</b>	<b>27,855</b>	<b>0,220</b>	<b>10,561</b>	<b>0,250</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>

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	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
D-05	<i>Mannas pudiņš ar ogu ķīseli (100 / 170 g)</i>																												
1	Manna	20,00	20,00	64,20	2,30	0,22	12,72	0,08	0,60	30,00	2,60	4,20	19,00	0,24	0,16	0,00	1,000	1,540	0,02	0,01	0,02	0,00	0,02	0,080	0,000	8,400	0,000	0,06	0,05
2	Piens, 2,5%	76,00	76,00	41,04	2,43	1,90	3,57	3,57	29,64	120,84	95,76	9,12	78,28	0,00	0,30	0,00	30,096	1,368	0,04	0,10	0,00	4,97	0,02	0,101	0,000	4,712	0,304	0,10	0,08
3	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
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	Zemenes, saldētas	75,00	75,00	33,75	0,38	0,23	5,78	5,25	1,50	142,50	15,75	11,25	22,50	0,38	0,08	0,03	0,750	0,075	0,02	0,02	0,05	34,20	0,45	0,675	0,000	22,425	0,000	0,37	0,30
6	Avenes, saldētas	50,00	50,00	21,50	0,61	0,08	4,60	4,25	1,00	110,00	17,50	12,50	18,50	0,55	0,20	0,00	0,500	0,050	0,02	0,01	0,05	7,80	0,45	0,550	0,000	18,850	0,000	0,48	0,46
7	Cukurs	5,00	5,00	20,3	0	0	4,995	4,995	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,01	0,01	
8	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	
9	Kartupeļu ciete	4,00	4,00	12,84	0,00	0,00	3,20	0,00	0,04	0,60	0,18	0,08	0,80	0,01	0,00	0,00	0,300	0,010	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,01	0,01	
	<b>Kopā:</b>	<b>295,00</b>	<b>295,00</b>	<b>227,33</b>	<b>6,98</b>	<b>3,34</b>	<b>39,89</b>	<b>23,17</b>	<b>43,82</b>	<b>416,94</b>	<b>137,49</b>	<b>38,45</b>	<b>160,08</b>	<b>1,34</b>	<b>0,88</b>	<b>0,03</b>	<b>36,876</b>	<b>6,343</b>	<b>0,11</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>46,97</b>	<b>1,13</b>	<b>27,716</b>	<b>0,220</b>	<b>60,217</b>	<b>0,554</b>	<b>1,10</b>	<b>0,97</b>

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	oglh.	cukuri	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Cu	I	Se	B1	B2	B6	C	E	A	D	B9		
D-06	<i>Biešu branniņš (100 g)</i>																												
1	Bietes, svaigas	42,00	42,00/35,00*	15,80	0,50	0,00	2,90	2,80	6,30	112,00	3,85	5,25	11,20	0,07	0,11	0,00	0,035	3,500	0,01	0,02	0,02	1,05	0,00	0,210	0,000	52,500	0,000	0,03	0,03
2	Olas	23,00	23,00	30,50	2,90	2,10	0,10	0,10	25,39	29,90	13,11	2,99	48,30	0,39	0,32	0,01	9,729	7,590	0,03	0,09	0,03	0,00	0,44	60,513	0,506	13,409	0,575	0,09	0,08
3	Milti, kviešu, a/l	18,00	18,00	66,90	2,10	0,30	13,50	0,20	0,18	27,90	3,42	5,22	20,88	0,16	0,14	0,02	1,800	1,800	0,01	0,01	0,02	0,00	0,07	0,072	0,000	3,240	0,000	0,02	0,01
4	Rapšu eļļa	14,00	14,00	120,50	0,00	13,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	1,67	0,280	0,000	0,000	0,04	0,03	
5	Cukurs	10,00	10,00	40,60	0,00	0,00	10,00	10,00	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	0,02	0,02	
6	Kakao pulveris	4,00	4,00	13,50	0,70	0,80	0,40	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	0,000	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	0,02	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	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>112,05</b>	<b>105,05</b>	<b>287,80</b>	<b>6,20</b>	<b>16,80</b>	<b>26,90</b>	<b>13,10</b>	<b>327,17</b>	<b>309,42</b>	<b>24,66</b>	<b>34,28</b>	<b>106,82</b>	<b>1,06</b>	<b>0,85</b>	<b>0,18</b>	<b>12,926</b>	<b>12,930</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,05</b>	<b>2,18</b>	<b>61,075</b>	<b>0,506</b>	<b>70,669</b>	<b>0,575</b>	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>

\*pēc vārīšanas, mizošanas

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			B12	
D-07	<i>Cepts ābols ar biezpienu (130 g)</i>																														
1	Biezpiens 0,5%	40,00	40,00	33,60	7,56	0,20	0,36	0,20	17,60	46,80	48,00	7,68	75,60	0,12	0,20	0,01	6,080	1,320	0,02	0,10	0,01	0,20	0,00	0,004	0,040	0,000	0,000	0,000	0,000	0,29	0,24
2	Cukurs	8,00	8,00	32,48	0,00	0,00	7,99	7,99	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	0,000	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	0,09		
4	Milti, kviešu, a/l	8,00	8,00	29,44	0,93	0,13	5,92	0,10	0,08	12,40	1,52	2,32	9,28	0,07	0,06	0,01	0,800	0,800	0,01	0,00	0,01	0,00	0,03	0,032	0,000	1,440	0,000	0,01	0,01		
5	Āboli, svaigi	69,00	60,00	22,20	0,12	0,06	4,62	4,56	0,48	59,52	2,34	2,22	4,68	0,05	0,06	0,02	0,600	0,060	0,01	0,01	0,00	3,12	0,12	1,320	0,000	1,500	0,000	0,05	0,05		
6	Apelsīna miziņa	0,20	0,20	0,07	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,22	0,08	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,001	0,000	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,011	0,000	0,038	0,000	0,00	0,00		
7	Dzērvenes, saldētas	6,00	5,00	1,60	0,02	0,01	0,23	0,23	0,02	3,45	0,49	0,29	0,38	0,01	0,01	0,00	0,050	0,500	0,00	0,00	0,00	1,01	0,05	10,100	0,000	0,100	0,000	0,01	0,01		
	<b>Kopā:</b>	<b>146,20</b>	<b>136,20</b>	<b>150,29</b>	<b>9,03</b>	<b>3,39</b>	<b>19,40</b>	<b>13,09</b>	<b>23,43</b>	<b>139,64</b>	<b>64,87</b>	<b>13,88</b>	<b>100,02</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>0,05</b>	<b>8,581</b>	<b>2,875</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>	<b>4,47</b>	<b>0,27</b>	<b>44,212</b>	<b>0,070</b>	<b>3,678</b>	<b>0,060</b>	<b>0,49</b>	<b>0,41</b>		

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		
<b>PZ-01</b>	<b>Biešu krēmzupa (330 g)</b>																												
1	Bietes, svaigas	150,00	150,00/120,00*	52,80	1,68	0,12	9,60	9,36	21,60	384,00	13,20	18,00	38,40	0,24	0,36	0,00	0,120	12,000	0,04	0,06	0,06	3,60	0,00	0,720	0,000	180,000	0,000	0,10	0,09
2	Kartupeļi, svaigi	106,00	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	0,08
3	Sīpoli	29,00	25,00	8,75	0,38	0,03	1,43	1,43	0,93	55,00	8,25	2,75	10,00	0,13	0,10	0,00	0,250	0,125	0,01	0,01	0,03	2,55	0,03	0,150	0,000	3,375	0,000	0,03	0,03
4	Burkāni, svaigi	37,50	30,00	9,90	0,18	0,06	1,68	1,62	3,32	51,74	3,85	1,86	5,30	0,07	0,12	0,01	0,300	7,500	0,01	0,01	0,01	0,56	0,05	92,417	0,000	4,920	0,000	0,05	0,05
5	Rapušu 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	0,01	0,01	
6	Saldais krējums, 35%	20,00	20,00	71,00	0,40	7,00	0,60	0,60	9,30	33,60	45,00	2,10	17,40	0,06	0,06	0,00	2,000	0,380	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	0,080	0,000	1,360	0,040	0,16	0,14
7	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	
8	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
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	
	<b>Kopā:</b>	<b>446,80</b>	<b>379,30</b>	<b>237,89</b>	<b>4,16</b>	<b>11,29</b>	<b>25,71</b>	<b>13,49</b>	<b>113,54</b>	<b>926,16</b>	<b>75,57</b>	<b>44,08</b>	<b>107,41</b>	<b>1,06</b>	<b>0,88</b>	<b>0,05</b>	<b>8,478</b>	<b>20,489</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>14,75</b>	<b>0,63</b>	<b>95,009</b>	<b>0,000</b>	<b>208,456</b>	<b>0,040</b>	<b>0,43</b>	<b>0,39</b>

\*pēc vārīšanas, mizošanas

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		
<b>PZ-02</b>	<b>Ziedkāpostu krēmzupa (300 g)</b>																												
1	Ziedkāposti, svaigi	143,00	100,00	24,00	2,00	0,20	2,40	2,20	3,40	330,00	28,00	16,00	44,00	0,50	0,00	0,00	0,000	0,000	0,10	0,06	0,00	51,80	0,10	0,900	0,000	0,000	0,000	0,24	0,23
2	Kartupeļi, svaigi	106,00	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	0,08
3	Sīpoli	24,00	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	0,03	0,02
4	Kiploki	4,70	4,00	4,32	0,32	0,02	0,65	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	0,03	0,02
5	Rapušu eļļa	8,00	8,00	70,72	0,00	8,00	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	0,95	0,160	0,000	0,000	0,02	0,02	
2	Piens, 2.5%	100,00	100,00	54,00	3,20	2,50	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	
7	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	0,000	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
8	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
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	
	<b>Kopā:</b>	<b>406,00</b>	<b>332,30</b>	<b>220,12</b>	<b>7,34</b>	<b>10,83</b>	<b>21,29</b>	<b>8,59</b>	<b>121,54</b>	<b>959,62</b>	<b>166,60</b>	<b>49,89</b>	<b>197,43</b>	<b>1,23</b>	<b>0,76</b>	<b>0,05</b>	<b>45,716</b>	<b>2,464</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,17</b>	<b>69,09</b>	<b>1,18</b>	<b>2,891</b>	<b>0,000</b>	<b>27,861</b>	<b>0,400</b>	<b>0,53</b>	<b>0,48</b>

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		
<b>PZ-03</b>	<b>Malās gaļas zupa (300 g)</b>																												
1	Cūkgāļa, svaiga	60,00	50,00	106,86	9,34	7,80	0,00	0,00	31,56	134,19	3,78	9,39	78,53	0,40	0,99	0,05	1,491	8,698	0,44	0,12	0,17	0,00	0,20	4,970	0,199	0,795	0,298	0,40	0,33
2	Kartupeļi, svaigi	100,00	75,00	56,25	1,43	0,08	11,63	0,45	0,75	375,00	4,20	18,00	33,75	0,53	0,23	0,04	0,750	0,450	0,16	0,02	0,09	7,50	0,07	0,450	0,000	17,400	0,000	0,08	0,07
3	Burkāni, svaigi	50,00	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
4	Zaļie zirnīši, konservēti	40,00	40,00	30,00	2,24	0,32	3,80	2,12	0,80	148,00	12,40	16,00	52,00	0,80	0,52	0,04	0,400	0,240	0,10	0,02	0,06	8,00	0,00	12,440	0,000	23,600	0,000	0,17	0,15
5	Sīpoli	18,00	15,00	5,25	0,23	0,02	0,86	0,86	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
6	Kiploki	4,70	4,00	4,32	0,32	0,02	0,65	0,06	0,00	24,80	0,72	0,32	6,12	0,06	0,04	0,01	0,108	0,080	0,01	0,00	0,05	0,68	0,00	0,016	0,000	0,160	0,000	0,03	0,02
7	Rapušu 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	
8	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	
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
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	0,000	0,000	0,000	0,000	0,00	0,00	
	<b>Kopā:</b>	<b>388,00</b>	<b>339,30</b>	<b>260,15</b>	<b>13,80</b>	<b>13,32</b>	<b>19,17</b>	<b>5,65</b>	<b>114,58</b>	<b>768,55</b>	<b>30,69</b>	<b>47,39</b>	<b>182,01</b>	<b>1,94</b>	<b>2,00</b>	<b>0,16</b>	<b>8,307</b>	<b>19,547</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>0,41</b>	<b>18,31</b>	<b>0,94</b>	<b>111,565</b>	<b>0,199</b>	<b>50,781</b>	<b>0,298</b>	<b>0,77</b>	<b>0,67</b>

