

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243,342	11,088	6,625	35,232	0,25	2,5	2,025	1;7
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		530,75	22,74	20,8	63,21	0,25	2,5	5,11	
Otrās brokastis										
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
	Kopā		92	16	0,84	5				
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
57228	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193,642	12,524	12,944	6,688			0,792	
52346	Krējuma un tomātu mērce	70	68,672	0,702	5,705	3,61			0,044	1;7
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		724,24	25,13	25,84	97,19	1,68	0,75	11,86	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57036	Vārītas pērļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
58163	Tvaicēti dārzeņi	120	34,113	2,59	0,267	5,045	0,48		3,774	
58114	Ķirurģa gaļas strogonovs bez miltiem	100	157,438	12,028	10,788	3,325	1		0,127	7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
	Kopā		608,91	31,18	17,86	82,05	1,68		9,52	
Diena kopā			2099,91	103,05	69,74	265,45	3,61	3,25	26,49	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57828	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi	250	186,85	7,612	4,535	27,438	0,25		4,19	1;7
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		525,76	24,1	21,02	59,11	0,25		7,28	
Otrās brokastis										
58133	Apceptas zaļās sviesta pupiņas ar sezama sēklām	120	68,122	3,651	2,589	7,537	0,48		2,717	11
	Kopā		68,12	3,65	2,59	7,54	0,48		2,72	
Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	250	88,278	2,245	5,29	7,87	1		3,658	
51464	Vārīti brūnie rīsi	200	244,2	5,24	1,927	50,978	2		2,31	
58008	Tvaicēta zivs fileja	70	69,846	16,122	0,551	0,1	0,28		0,019	4
58449	Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113,212	2,822	9,029	6,285	0,24		4,949	11
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		621,31	29,63	17,49	86,66	3,52		13,77	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58137	Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214,814	10,949	16,057	6,534	0,48		0,754	7
56263	Vārīta pasta - pilngraudu penne	180	337,53	11,88	4,167	63,162			7,92	1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		860,25	34,12	34,5	104,77	0,48		11,76	
Diena kopā			2219,45	99,5	79,99	276,07	4,73		35,53	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211,921	7,235	4,949	34,37	0,25	1,25	1,472	7
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		517,83	28,72	15,07	66,84	0,25	1,25	4,56	
Otrās brokastis										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Pusdienas										
58053	Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	250	132,613	4,319	7,45	12,016	1		3,555	1;9
57232	Vistas gaļas kotlete	80	193,967	11,564	11,469	10,352	0,08		0,216	3
58361	Pērļu grūbas ar rudens dārzeņiem	230	208,237	5,24	5,369	34,838	0,92		4,787	1
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		749,49	27,9	28,05	95,07	2,76		14,43	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58140	Cūkgaļas gulašs	100	175,311	11,038	13,289	2,973	0,4		0,421	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		704,06	27,28	28,63	85,96	0,6		5,62	
Diena kopā			2251,38	101,83	86,87	265,87	3,61	1,25	24,6	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58075	Miežu putrainu putra	250	221,3	7,848	5,288	35,252	0,25		4,12	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		526,39	29,31	15,37	67,62	0,25		7,28	
Otrās brokastis										
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
	Kopā		73,5	6,16	4,9	0,5				
Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
58186	Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	100	170,613	11,66	11,662	4,668	0,4		0,301	1;7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
58143	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	48,594	1,725	3,824	2,888	0,12		1,326	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		683,02	28,35	22,72	88,62	1,17		13,69	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477,458	17,8	14,048	69,062	1		3,094	
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		814,63	32,76	28,56	106,99	1,4		9,48	
Diena kopā			2241,54	104,58	75,95	281,74	2,82		30,45	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205,496	7,438	4,518	31,362	0,25	0,5	4,8	1;7
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		555,41	22,85	24,52	58,83	0,25	0,5	7,88	
Otrās brokastis										
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108,138	17,42	2,46	3,968			0,074	7
	Kopā		108,14	17,42	2,46	3,97			0,07	
Pusdienas										
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	250	147,975	7,994	4,919	17,876	1		4,178	7;9
57920	Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	100	152,701	17,075	6,905	5,856	0,1		0,055	1;7
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
57632	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54,137	1,67	2,611	5,947	0,24		3,408	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		644,84	35,27	15,89	90,15	1,54		13,01	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	100	146,44	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		768,54	31,04	28,87	99,99	1,12		5,75	
Diena kopā			2220,92	114,58	76,14	270,94	2,91	0,5	26,72	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57667	Griķu mannas putra bez cukura	250	153,435	6,94	3,288	23,878	0,25		0,765	7
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		514,34	24,76	22,37	52,36	0,25		3,85	
Otrās brokastis										
51755	Siers	20	68	4,96	5,36					7
	Kopā		68	4,96	5,36					
Pusdienas										
58078	Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	107,081	2,3	5,238	12,58	1	1,25	3,756	9
58105	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167,882	11,305	10,453	7,011			0,504	1;3;7
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
58120	Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu	120	60,537	1,078	2,69	7,783		0,24	2,572	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		744,78	28,31	22,61	103,19	1,68	1,49	16,17	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
51464	Vārīti brūnie rīsi	150	183,15	3,93	1,445	38,234	1,5		1,732	
58240	Vistas gaļas sautējums ar lēcām	200	274,303	21,683	13,846	15,831	0,8		4,107	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		765,36	36,9	29,57	89,14	2,3		8,92	
Diena kopā			2236,49	102,93	84,31	262,69	4,23	1,49	28,95	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58253	Kukurūzas pārslu putra	250	211,49	6,512	3,7	37,56	0,5	1,25	3,525	7
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		532,82	29,36	15,43	68,9	0,5	1,25	6,61	
Otrās brokastis										
58553	Kāpostu salāti ar vistas fileju un āboliem	100	77,391	11,793	1,209	4,85	0,3		1,828	7
	Kopā		77,39	11,79	1,21	4,85	0,3		1,83	
Pusdienas										
58618	Rudens dārzeņu krēmzupa	250	173,304	3,42	12,409	12,06	1		3,419	7
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
57243	Cūkgaļas teftelis	80	177,814	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;7
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
58164	Burkānu salāti ar eļļu	120	41,452	1,2	1,44	5,76	0,24		4,32	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		768,03	25,73	28,19	102,16	1,72		13,18	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
56263	Vārīta pasta - pilngraudu penne	180	337,53	11,88	4,167	63,162			7,92	1
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
57891	Tītara maltās gaļas mērce	100	152,384	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		827,08	39,68	27,39	106,84	0,8		14,85	
Diena kopā			2349,32	114,56	76,62	300,75	3,32	1,25	36,47	