

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57964	Piecu graudu pārslu putra	250	205,096	7,278	4,518	31,762	0,25	0,5	4,52	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		492,51	18,93	18,7	59,74	0,25	0,5	7,6	
Otrās brokastis										
58172	Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	120	40,467	1,265	1,355	5,423			2,782	
	Kopā		40,47	1,26	1,35	5,42			2,78	
Pusdienas										
58189	Rasoļņiks ar liellopa gaļu	250	103,359	4,426	3,111	14,45	1,02		2,257	1
52848	Vārīts gaišais bulgurs	220	277,2	9,625	1,348	53,13	0,44		6,16	1
58085	Biešu salāti ar ķimenēm	120	72,345	1,878	2,656	10,118	0,48		2,953	
56753	Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	180,872	10,265	9,85	12,092			0,501	1;3
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		791,06	31,07	19,96	117,31	2,22		15,61	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456,599	21,048	24,44	37,191	1,2		5,472	
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	120	109,416	19,164	0,967	5,882			0,084	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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		873,92	51,5	39,69	78,14	1,2		8,64	
Diena kopā			2341,96	110,77	84,1	278,61	3,67	0,5	34,64	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57974	Miežu pārslu putra	250	195,25	6,4	4	31,25	0,25		3,862	1;7
57824	Biezpiens ar jogurtu	110	101,2	17,6	0,924	5,5				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		510,36	29,49	14,204	64,22	0,25	0	6,947	
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										
58146	Ķirbju dārzeņu biezenzupa	250	143,3	2,788	5,713	19,867	0,5		4,926	
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
51464	Vārīti brūnie rīsi	180	219,78	4,716	1,734	45,881	1,8		2,079	
58059	Zivju kotlete mājas gaumē	80	142,033	13,538	7,242	5,49	0,16		0,228	1;3;4;7
58292	Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	120	77,466	1,165	6,659	3,37			1,109	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		714,13	26,32	22,6	100,34	2,74		11,2	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
56263	Vārīta pasta - pilngraudu penne	160	300,027	10,56	3,704	56,144			7,04	1
57518	Maltas vistas gaļas mērce	100	159,045	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7
57393	Tvaicēti burkāni ar zirņiem	100	51,704	3,4	0,353	8,542	0,4		4,423	
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		818,69	36,04	28,56	105,73	0,7		15,11	
Diena kopā			2320,12	109,58	76,67	296,09	3,69		33,27	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58061	Griķu pārslu putra	250	237,84	8	5,64	38,44	0,5		1,28	7
58312	Burkānu siera salāti ar olu	100	233,826	12,909	19,124	2,19			0,544	10;3;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		685,58	26,4	34,04	68,1	0,5		4,91	
Otrās brokastis										
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	80	72,944	12,776	0,645	3,922			0,056	7
	Kopā		72,94	12,78	0,64	3,92			0,06	
Pusdienas										
58211	Zivju zupa mājas gaumē	250	171,235	11,205	7,756	13,852	1		3,265	4
57036	Vārītas pārļu grūbas	180	165,825	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1
58107	Tītara gaļas bumbiņa ar cukinī un burkāniem	80	116,482	12,245	4,542	6,452			1,145	1;11;3
58267	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,007	0,404	7,359	1,885	0,07		0,046	7
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	37,757	1,574	2,642	2,684	0,24		1,136	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		672,08	33,43	23,68	81,44	1,49		10,71	
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	
58138	Lēcu un ķirbju sautējums	200	201,553	8,949	6,667	26,368	0,8		5,837	
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		692,61	24,17	22,39	99,67	2,3		10,65	
Diena kopā			2267,21	104,77	85,16	271,13	4,29		26,33	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57963	Auzu pārslu putra	250	208,862	8,125	6,062	30,2	0,25		2,025	1;7
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					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		558,77	23,54	26,06	57,67	0,25		5,11	
Otrās brokastis										
56834	Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	100	91,31	13,763	2,397	3,545	0,4		0,225	7
	Kopā		91,31	13,76	2,4	3,55	0,4		0,22	
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
57061	Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	162,974	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7
51195	Vārīti griķi	180	198,752	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
58139	Redīsu un burkānu salāti	120	72,955	1,296	6,144	3,168	0,48		2,4	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		618,24	21,36	22,35	81,97	2,06	0,75	10,43	
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
58475	Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	120	217,042	14,748	14,768	6,285	0,24		1,708	
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
	Kopā		787,68	37,86	24,97	104,08	0,24		12,71	
Diena kopā			2200,01	104,52	80,17	265,27	2,95	0,75	28,48	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57974	Miežu pārslu putra	250	195,25	6,4	4	31,25	0,25		3,862	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		482,66	18,06	18,18	59,22	0,25		6,95	
Otrās brokastis										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Pusdienas										
58528	Cūkgaļas buljona zupa ar dārzeņiem	250	131,942	6,482	8,665	6,771	0,5		2,267	
52849	Vārīts tumšais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,8		5,6	1
58452	Tvaicēts zivju teftelis	80	119,782	10,891	5,262	7,136	0,32		0,302	3;4
53865	Tomātu un piena mērce	70	39,926	1,543	1,55	5,039	0,28			7
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		706,95	32,83	20,14	94,89	2,38		14,36	
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
55560	Vistas gaļa karija mērcē	100	158,114	10,194	11,62	2,67	0,4		0,38	1;7
58163	Tvaicēti dārzeņi	100	28,428	2,158	0,223	4,204	0,4		3,145	
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		808,64	35,13	29,25	104,22	1,52		8,41	
Diena kopā			2278,25	103,93	82,68	276,34	4,15		29,72	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
56520	Septiņu graudu pārslu putra	250	223,396	8,095	5,375	39,524	0,25	0,5	4,8	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	110	100,298	17,567	0,887	5,392			0,077	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
55610	Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59,44	3,556	2,004	7,3			0,003	7
	Kopā		597,04	34,71	17,55	79,69	0,25	0,5	7,97	
Otrās brokastis										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Pusdienas										
58530	Liellopu gaļas buljona zupa ar rīsiem	250	99,04	2,597	2,844	15,764			2,336	
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
58381	Vistas gaļas strogonovs	120	179,157	12,015	12,077	5,03	0,36		0,153	7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		686,94	25,06	18,09	105	1,06		10,65	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58378	Dārzeņu un maltas cūkgaļas sautējums	300	343,612	14,571	21,003	23,602	1,2		6,533	
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		576,72	25,8	27,03	58,23	1,2		9,62	
Diena kopā			2140,71	103,48	77,79	260,92	2,51	0,5	28,23	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57914	Griķu mannas putra ar ķirbi	300	196,824	8,658	3,966	31,383	0,6	1,5	1,692	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		535,73	25,15	20,45	63,05	0,6	1,5	4,78	
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										
57525	Šķelto zirņu zupa	250	225,521	10,515	8,264	26,942	1		9,314	9
58527	Krāsni sautēta cūkgaļas karbonāde	80	183,847	15,722	10,303	0,375	0,16		0,023	10
51464	Vārīti brūnie rīsi	220	268,62	5,764	2,12	56,076	2,2		2,541	
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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		874,06	38,18	24,57	116,93	3,88		19,07	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58201	Grubotto ar vistas gaļu	300	328,378	20,562	11,62	34,545	1,2		6,612	1;9
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		583,91	29,43	25,36	60,16	1,2		8,54	
Diena kopā			2211,21	106,93	79,68	258,65	5,68	1,5	32,38	