

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		171,76	10,37	5,67	19,62	0,25		0,48	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1081,63	52,82	36,13	136,72	0,85		8,28	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		171,76	10,37	5,67	19,62	0,25		0,48	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
52941	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1076,8	52,99	36,19	134,9	0,85		7,85	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60,98	5,17	2,71	3,57			0,95	6
	Kopā		60,98	5,17	2,71	3,57			0,95	
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		269,29	14,23	14,96	19,26	0,5		0,2	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1173,82	56,89	45,46	134,35	1,1		7,85	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		171,76	10,37	5,67	19,62	0,25		0,48	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1076,8	52,99	36,19	134,9	0,85		7,85	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		171,76	10,37	5,67	19,62	0,25		0,48	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
52941	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1081,63	52,82	36,13	136,72	0,85		8,28	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		269,29	14,23	14,96	19,26	0,5		0,2	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1174,32	56,85	45,48	134,53	1,1		7,57	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		171,76	10,37	5,67	19,62	0,25		0,48	
Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā		69	7	1	8				
Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340,277	12,341	10,896	47,963	0,3		3,349	1;7
52941	Zāļu tēja	200								
	Kopā		340,28	12,34	10,9	47,96	0,3		3,35	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1081,63	52,82	36,13	136,72	0,85		8,28	