

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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		157,62	8,6	4,53	20,5			0,02	
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			1062,16	51,25	35,03	135,6	0,6		7,67	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
52118	Auzu pārslu tume	300	329,801	11,268	10,425	47,557	0,3	2,4	3,24	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		329,8	11,27	10,42	47,56	0,3	2,4	3,24	
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										
52118	Auzu pārslu tume	300	329,801	11,268	10,425	47,557	0,3	2,4	3,24	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		329,8	11,27	10,42	47,56	0,3	2,4	3,24	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1153,37	54,71	44,54	133,72	1,1	4,8	7,35	

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										
50988	Zivju buljons	250	65,964	9,588	2,68	0,732	0,25		0,095	4
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		209,96	17,59	7,08	18,73	0,25		0,09	
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			1119,83	60,04	37,53	135,83	0,85		7,89	

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										
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										
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			1076,3	53,03	36,18	134,72	0,85		8,13	

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	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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		157,62	8,6	4,53	20,5			0,02	
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			1062,16	51,25	35,03	135,6	0,6		7,67	

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										
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										
52118	Auzu pārslu tume	300	329,801	11,268	10,425	47,557	0,3	2,4	3,24	1;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		329,8	11,27	10,42	47,56	0,3	2,4	3,24	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		94	5,8	5	7,6				
Diena kopā			1163,85	55,78	45,01	134,13	1,1	2,4	7,46	