

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		470,42	23	17,23	56,04	0,3	5	2,43	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
58178	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219,188	5,632	8,751	28,872	0,3		7,844	7;9
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243,942	18,84	18,384	0,752	0,2		0,592	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		555,3	26,88	28,41	47,18	0,75		8,92	
Launags										
58207	Dzērveņu želeja	100	98,244	3,917	0,228	19,212		18	1,6	
58054	Vaniļas mērce	50	63,921	1,866	1,674	10,182		7,5		3;7
	Kopā		162,16	5,78	1,9	29,39		25,5	1,6	
Vakariņas										
57937	Rīsu putra, blenderēta	300	248,31	7,56	4,77	43,425	0,3		0,63	7
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58481	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem un olu baltumiem	100	124,09	8,765	8,67	2,102	0,2		0,435	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		581,42	22,44	26,72	63,32	0,5		1,06	
Otrās vakariņas										
57956	Ābolu banānu biezenis	130	91,015	0,693	0,813	19,664			3,006	
	Kopā		91,01	0,69	0,81	19,66			3,01	
Diena kopā			1994,63	84,74	78,29	236	1,55	30,5	17,02	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
52259	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57831	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi(blenderēta)	300	238,008	9,51	5,817	35,127	0,3	1,5	5,028	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		449,99	22,38	15,39	54,23	0,3	6,5	5,03	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57940	Zivs mix ar brokoļiem	100	91,4	18,999	1,366	0,74	0,2		0,6	4;7
58387	Lēcu un kartupeļu biezenis	220	442,889	22,428	14,272	56,464	0,88		10,265	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		626,46	43,83	16,91	74,76	1,33		11,35	
Launags										
58165	Citronu biezpienkrēms	50	84,984	6,229	5,636	2,224		0,2		7
55954	Ogu ķīselis	100	61,551	0,492	0,129	13,996		5	1,455	
	Kopā		146,54	6,72	5,77	16,22		5,2	1,46	
Vakariņas										
57848	Omlete ar spinātiem	100	129,113	9,278	8,94	2,128	0,2		0,464	3;7
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322,466	9,63	5,594	58,118	0,6		2,189	7
52259	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		660,6	25,02	27,81	78,04	0,8		2,65	
Otrās vakariņas										
57827	Bumbieru biezenis	130	59,523	0,542	0,325	13,444			3,578	
	Kopā		59,52	0,54	0,33	13,44			3,58	
Diena kopā			2077,42	104,44	69,43	257,09	2,43	11,7	24,06	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	300	262,105	9,057	6,314	41,949	0,3	1,5	1,767	7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		474,09	21,93	15,89	61,05	0,3	6,5	1,77	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
58549	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis ar kabačiem	300	163,56	6,651	6,465	19,299	1,2		5,925	7
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	100	224,54	17,214	16,486	0,74	0,2		0,6	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		577,8	30,13	33,51	37,23	1,9		6,73	
Launags										
58464	Putota salda biezpiena masa	50	56,291	8,187	0,374	5,08		2,5		7
56382	Zemeņu un ābolu mērce	100	62,998	0,519	0,413	13,744		7	1,516	
	Kopā		119,29	8,71	0,79	18,82		9,5	1,52	
Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58358	Omlete ar ķirbi	100	130,173	9,055	8,908	2,659	0,2		0,378	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		593,11	24,27	27,98	59,27	0,5	0,6	5,8	
Otrās vakariņas										
57956	Ābolu banānu biezenis	130	91,015	0,693	0,813	19,664			3,006	
	Kopā		91,01	0,69	0,81	19,66			3,01	
Diena kopā			1989,6	91,68	82,21	216,44	2,7	16,6	18,82	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273,36	9,792	6,72	43,008	0,3		4,944	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		485,34	22,66	16,3	62,11	0,3	5	4,94	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57847	Ķirbju un burkānu biezenis	300	177,876	4,947	6,411	24,375	0,6		6,822	7
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178,899	13,055	13,383	1,535			0,839	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		448,95	20,41	21,07	43,47	0,85		8,14	
Launags										
58572	Cepumu deserts ar bezpiedevu jogurtu	75	188,625	4,35	6,15	28,912				1;3;7
54361	Blenderētas zemenes	75	25,279	0,63	0,315	4,331			1,26	
	Kopā		213,9	4,98	6,47	33,24			1,26	
Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58162	Omlete	100	130,033	9,506	8,725	2,398	0,4		0,026	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		597,49	25,74	29,65	57,13	0,7		2,46	
Otrās vakariņas										
57878	Ābolu bumbieru biezenis	130	74,91	0,502	0,701	16,226			3,334	
	Kopā		74,91	0,5	0,7	16,23			3,33	
Diena kopā			1954,9	80,25	77,41	232,58	1,85	5	20,14	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	300	254,395	9,3	5,796	38,339	0,3	0,6	5,76	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		466,38	22,17	15,37	57,44	0,3	5,6	5,76	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57853	Vistas gaļas mix ar ziedkāpostiem	100	224,252	17,15	16,494	0,724	0,2		0,592	7
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	300	214,14	7,851	6,09	30,939	1,2		6,93	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		530,56	27,41	23,86	49,22	1,65		8,01	
Launags										
58173	Panna cotta	75	138,083	2,728	10,314	8,506		5,25		7
58128	Biezais ābolu brūkleņu ķīselis ar ķirbi	75	31,829	0,197	0,187	7,155		1,5	0,874	
	Kopā		169,91	2,93	10,5	15,66		6,75	0,87	
Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58375	Omlete ar burkāniem	100	130,338	9,04	8,923	2,689	0,2		0,588	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		593,28	24,26	27,99	59,3	0,5	0,6	6,01	
Otrās vakariņas										
57880	Ābolu biezenis ar mango un zemenēm	130	80,697	0,645	0,744	17,044			2,786	
	Kopā		80,7	0,65	0,74	17,04			2,79	
Diena kopā			1975,13	83,36	81,7	219,06	2,45	12,95	23,44	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57960	Mannā biezputra	250	158,503	6,09	3,721	24,454	0,25	0,25	0,026	1;7
52259	ļevārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		370,49	18,96	13,3	43,55	0,25	5,25	0,03	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
58178	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219,188	5,632	8,751	28,872	0,3		7,844	7;9
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243,942	18,84	18,384	0,752	0,2		0,592	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		652,82	30,74	37,69	46,82	1		8,64	
Launags										
55954	Ogu ķīselis	100	61,551	0,492	0,129	13,996		5	1,455	
58261	Kapučīno biezpienkrēms	50	112,271	5,014	6,921	7,459		5	0	7
	Kopā		173,82	5,51	7,05	21,46		10	1,46	
Vakariņas										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273,36	9,792	6,72	43,008	0,3		4,944	1;7
52259	ļevārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58183	Olu kultenis	100	139,633	10,284	9,35	2,529	0,1		0,026	3;7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		622,02	26,19	29,35	63,33	0,4		4,97	
Otrās vakariņas										
58043	Ābolu biezenis ar avenēm	130	84,016	0,657	0,926	17,445			3,713	
	Kopā		84,02	0,66	0,93	17,45			3,71	
Diena kopā			2037,47	88	91,54	213	1,65	15,25	18,8	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57962	Kukurūzas putra, blenderēta	300	190,966	8,064	5,332	28,45	0,3	0,3	2,792	7
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		402,95	20,93	14,91	47,55	0,3	5,3	2,79	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	300	213,36	6,693	3,6	37,332	1,2		6,21	7
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178,899	13,055	13,383	1,535			0,839	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		484,43	22,16	18,26	56,43	1,45		7,53	
Launags										
58056	Vārītais vaniļas krēms	75	100,434	3,377	3,037	14,599		5,25		3;7
57422	Dzērveņu ķīselis	75	46,478	0,068	0,082	11,04		7,5	0,562	
	Kopā		146,91	3,44	3,12	25,64		12,75	0,56	
Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58482	Omlete ar spinātiem un olu baltumiem	150	171,775	13,168	11,509	2,874	0,3		0,625	3;7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		639,23	29,4	32,43	57,61	0,6		3,05	
Otrās vakariņas										
57878	Ābolu bumbieru biezenis	130	74,91	0,502	0,701	16,226			3,334	
	Kopā		74,91	0,5	0,7	16,23			3,33	
Diena kopā			1882,74	82,39	72,65	223,85	2,35	18,05	17,28	