

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	1;7
52259	levāriņjums	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		465,9	21,98	15,37	57,92	0,3	5,6	5,42	
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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
58152	Kartupeļu biezputra	300	256,14	7,659	3,188	47,568	0,3		6,3	7
57853	Vistas gaļas mix ar ziedkāpostiem	100	224,252	17,15	16,494	0,724	0,2		0,592	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		558,42	25,44	19,81	66,73	0,5		6,92	
Launags										
58018	Maizes zupa	150	174,566	3,298	0,585	37,74		7,5	3,474	1
55837	Putukrējums	30	105,697	0,81	9,45	4,319		2,7		7
	Kopā		280,26	4,11	10,04	42,06		10,2	3,47	
Vakariņas										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	300	264,612	7,764	4,788	47,253	0,6	1,5	0,672	7
52259	levāriņjums	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		603,67	23,38	26,79	67,44	1	1,5	0,7	
Otrās vakariņas										
57877	Ābolu mango biezenis	130	87,895	0,589	0,761	18,884			2,876	
	Kopā		87,89	0,59	0,76	18,88			2,88	
Diena kopā			2130,45	81,45	75,99	273,43	1,8	17,3	19,39	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57945	Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242,1	8,055	5,175	38,205	0,3		4,635	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
55610	Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59,44	3,556	2,004	7,3			0,003	7
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		513,52	24,48	16,75	64,6	0,3	5	4,64	
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	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	300	178,714	4,064	6,465	25,436	1,2		7,813	
57940	Zivs mix ar brokoļiem	100	91,4	18,999	1,366	0,74	0,2		0,6	4;7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		459,81	29,33	18,39	43,37	1,9		8,61	
Launags										
58323	Saldā biezpiena masa	50	71,82	5,458	3,626	3,971		2,5		7
55954	Ogu ķīselis	100	61,551	0,492	0,129	13,996		5	1,455	
	Kopā		133,37	5,95	3,76	17,97		7,5	1,46	
Vakariņas										
58259	Prosas pārslu putra, blenderēta	300	278,148	10,596	5,796	45,285	0,6	1,5	1,824	7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57918	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem	100	139,036	9,278	9,94	2,383	0,2		0,509	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		626,21	25,98	29,01	65,46	0,8	1,5	2,33	
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			1926,74	92,24	71,46	225,25	3	14	20,62	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58062	Griķu pārslu putra blenderēta	300	299,196	9,975	7,143	48,33	0,3	1,5	1,536	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		511,18	22,84	16,72	67,43	0,3	6,5	1,54	
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										
50988	Zivju buljons	250	65,964	9,588	2,68	0,732	0,25		0,095	4
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	300	213,36	6,693	3,6	37,332	1,2		6,21	7
57938	Tītara gaļas mix ar cukini un burkāniem	100	130,886	21,803	4,532	0,708	0,2		0,448	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		474,62	38,12	10,81	54,71	1,65		6,75	
Launags										
55395	Mango biezenis	75	48,75	0,375	0,225	12,75				
52944	Jogurts bez piedevām	75	54	3	1,65	6,75				7
	Kopā		102,75	3,38	1,88	19,5				
Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	300	254,395	9,3	5,796	38,339	0,3	0,6	5,76	1;7
52259	ļevārījums	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		593,59	24,46	27,98	58,79	0,5	0,6	6,14	
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			1900,46	95,41	61,54	238,27	2,45	7,1	18,14	

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	ļevārijums	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	
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	100	224,54	17,214	16,486	0,74	0,2		0,6	7
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	300	210,36	7,011	6,195	30,729	1,2		6,825	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		527,07	26,63	23,95	49,03	1,65		7,91	
Launags										
58464	Putota salda biezpiena masa	50	56,291	8,187	0,374	5,08		2,5		7
58643	Dzērveņu ķīselis	100	48,96	0,14	0,115	11,68		5	0,75	
	Kopā		105,25	8,33	0,49	16,76		7,5	0,75	
Vakariņas										
57945	Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242,1	8,055	5,175	38,205	0,3		4,635	1;7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57917	Omlete ar blenderētiem brokoļiem	100	130,383	9,385	8,923	2,344	0,2		0,498	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		581,51	23,55	27,37	58,34	0,5		5,13	
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			1893,46	87,96	72,97	216,8	2,45	12,5	19,56	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā 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	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		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										
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
57939	Zivju mix ar ziedkāpostiem	100	91,112	18,935	1,374	0,724	0,2		0,592	4;7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		499,99	30,84	20,68	46,79	1		8,64	
Launags										
58173	Panna cotta	75	138,083	2,728	10,314	8,506		5,25		7
56382	Zemeņu un ābolu mērce	75	47,249	0,389	0,31	10,308		5,25	1,137	
	Kopā		185,33	3,12	10,62	18,81		10,5	1,14	
Vakariņas										
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322,466	9,63	5,594	58,118	0,6		2,189	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		661,52	25,25	27,59	78,31	1		2,22	
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			1975,12	86,78	77,85	231,53	2,3	15,8	17,79	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57986	Septiņu graudu pārslu putra, blenderēta	300	252,475	8,964	5,7	46,019	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		464,46	21,83	15,28	65,12	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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
57933	Vistas gaļas mix ar burkāniem	100	224,606	17,045	16,491	0,929	0,2		0,558	7
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	300	210,36	7,011	6,195	30,729	1,2		6,825	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		513	24,69	22,81	50,09	1,4		7,41	
Launags										
58084	Šokolādes panna cotta	50	103,923	2,215	7,366	7,141		5	0,608	7
54456	Upeņu ķīselis	100	37,123	0,252	0,039	8,581		5	1,224	
	Kopā		141,05	2,47	7,4	15,72		10	1,83	
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				
58183	Olu kultenis	100	139,633	10,284	9,35	2,529	0,1		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		607,09	26,52	30,28	57,26	0,4		2,46	
Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	130	74,1	0,78	0,39	14,95				
	Kopā		74,1	0,78	0,39	14,95				
Diena kopā			1934	82,24	79,39	223,55	2,1	15,6	17,46	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57970	Mannā biezputra ar ķirbi	250	167,37	6,342	3,742	26,315	0,25	1,25	0,685	1;7
52259	levāriņums	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		379,36	19,21	13,32	45,42	0,25	6,25	0,68	
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	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	300	214,14	7,851	6,09	30,939	1,2		6,93	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		582,73	27,17	30,03	49,67	1,7		7,97	
Launags										
58490	Kapučīno biezpiena masa	75	108,312	8,271	5,439	6,018		3,75		7
55954	Ogu ķīselis	75	46,163	0,369	0,097	10,497		3,75	1,091	
	Kopā		154,48	8,64	5,54	16,52		7,5	1,09	
Vakariņas										
58358	Omlete ar ķirbi	100	130,173	9,055	8,908	2,659	0,2		0,378	3;7
57952	Prosas biezputra, blenderēta	300	262,105	9,057	6,314	41,949	0,3	1,5	1,767	7
52259	levāriņums	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		601,3	24,22	28,5	62,4	0,5	1,5	2,14	
Otrās vakariņas										
57993	Ābolu biezenis	130	85,168	0,476	0,952	18,08			3,172	
	Kopā		85,17	0,48	0,95	18,08			3,17	
Diena kopā			1937,34	85,67	81,56	212,48	2,45	15,25	15,06	