

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243,342	11,088	6,625	35,232	0,25	2,5	2,025	1;7
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		624,21	28,91	25,7	68,7	0,25	7,5	5,11	
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										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
50219	Vārīti kartupeļi	220	158,809	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
57228	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193,642	12,524	12,944	6,688			0,792	
52346	Krējuma un tomātu mērce	70	68,672	0,702	5,705	3,61			0,044	1;7
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		707,58	24,68	24,82	95,87	1,7	0,75	13,73	
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										
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
58163	Tvaicēti dārzeņi	120	34,113	2,59	0,267	5,045	0,48		3,774	
58114	Titara gaļas strogonovs bez miltiem	100	157,438	12,028	10,788	3,325	1		0,127	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		683,71	31,24	26,11	82,49	1,68		9,52	
Otrās vakariņas										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Diena kopā			2447,97	106,49	92,48	296,86	3,63	33,75	29,96	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57828	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi	250	186,85	7,612	4,535	27,438	0,25		4,19	1;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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		545,72	24,1	21,02	64,1	0,25	5	7,28	
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										
58034	Dārzeņu biezenzupa	250	88,278	2,245	5,29	7,87	1		3,658	
50653	Vārīti rīsi	200	226,908	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
58008	Tvaicēta zivs fileja	70	69,846	16,122	0,551	0,1	0,28		0,019	4
58449	Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113,212	2,822	9,029	6,285	0,24		4,949	11
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		604,02	28,88	15,95	86,96	1,72		12,39	
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										
58137	Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214,814	10,949	16,057	6,534	0,48		0,754	7
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
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		776,6	29,89	32,99	91,52	1,2		2,68	
Otrās vakariņas										
58190	Biešu siera salāti	120	208,644	7,742	16,539	6,923			1,8	10;3;7
	Kopā		208,64	7,74	16,54	6,92			1,8	
Diena kopā			2415,82	103,28	95,49	286,12	3,17	10,2	25,6	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211,921	7,235	4,949	34,37	0,25	1,25	1,472	7
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		537,79	28,72	15,07	71,83	0,25	6,25	4,56	
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										
58053	Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	250	132,613	4,319	7,45	12,016	1		3,555	1;9
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
57232	Vistas gaļas kotlete	80	193,967	11,564	11,469	10,352	0,08		0,216	3
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		721,72	27,96	22,95	99,45	2,09		15,21	
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										
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58140	Cūkgaļas gulašs	100	175,311	11,038	13,289	2,973	0,4		0,421	
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		651,68	24,86	28,09	76,5	0,6		4,46	
Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55178	Olu pastēte	100	210,825	15,142	15,924	0,95	0,1		0,043	3;7
	Kopā		263,2	17,56	16,46	10,41	0,1		1,2	
Diena kopā			2427,98	113,76	86,58	297,41	3,04	15,75	26,94	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58075	Miežu putrainu putra	250	221,3	7,848	5,288	35,252	0,25		4,12	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		546,35	29,31	15,37	72,61	0,25	5	7,28	
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										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
58186	Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	100	170,613	11,66	11,662	4,668	0,4		0,301	1;7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
58143	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	48,594	1,725	3,824	2,888	0,12		1,326	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		683,02	28,35	22,72	88,62	1,17		13,69	
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										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477,458	17,8	14,048	69,062	1		3,094	
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
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		814,63	32,76	28,56	106,99	1,4		9,48	
Otrās vakariņas										
57029	Graudainais biezpiens	80	100	8,8	5,76	3,36				7
	Kopā		100	8,8	5,76	3,36				
Diena kopā			2492,2	110,15	82,1	325,23	2,82	5	31,71	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205,496	7,438	4,518	31,362	0,25	0,5	4,8	1;7
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		575,37	22,85	24,52	63,82	0,25	5,5	7,88	
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										
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	250	147,975	7,994	4,919	17,876	1		4,178	7;9
57920	Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	100	152,701	17,075	6,905	5,856	0,1		0,055	1;7
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
57632	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54,137	1,67	2,611	5,947	0,24		3,408	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		644,84	35,27	15,89	90,15	1,54		13,01	
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										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175,728	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		797,83	32,69	31,16	100,52	1,2		5,92	
Otrās vakariņas										
58092	Sendvičs ar siera masu	85	211,645	8,016	12,452	16,446			1,205	1;10;3;7
	Kopā		211,64	8,02	12,45	16,45			1,2	
Diena kopā			2533,89	107,7	97,75	307	2,99	12,25	28,9	

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
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		539,37	23,91	22,8	57,92	0,25	5,25	3,11	
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										
58078	Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	107,081	2,3	5,238	12,58	1	1,25	3,756	9
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167,882	11,305	10,453	7,011			0,504	1;3;7
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
58120	Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu	120	60,537	1,078	2,69	7,783		0,24	2,572	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		673,25	24,86	21,65	94,11	1,53	1,49	16,14	
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										
50653	Vārīti rīsi	150	170,181	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
58240	Vistas gaļas sautējums ar lēcām	200	274,303	21,683	13,846	15,831	0,8		4,107	
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
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		665,66	33,33	27,93	71,79	0,95		5,96	
Otrās vakariņas										
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	7
	Kopā		91,18	15,97	0,81	4,9			0,07	
Diena kopā			2277,59	109,52	83,47	270,59	2,73	16,74	26,73	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58253	Kukurūzas pārslu putra	250	211,49	6,512	3,7	37,56	0,5	1,25	3,525	7
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				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								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		552,78	29,36	15,43	73,89	0,5	6,25	6,61	
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										
58618	Rudens dārzeņu krēmzupa	250	173,304	3,42	12,409	12,06	1		3,419	7
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
57243	Cūkgaļas teftelis	80	177,814	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;7
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	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		768,03	25,73	28,19	102,16	1,72		13,18	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
57891	Tītara maltās gaļas mērce	100	152,384	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	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
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		743,43	35,45	25,88	93,59	1,52		5,77	
Otrās vakariņas										
55178	Olu siera pastēte	80	168,66	12,114	12,739	0,76	0,08		0,034	3;7
	Kopā		168,66	12,11	12,74	0,76	0,08		0,03	
Diena kopā			2514,11	112,05	88,59	316,44	3,82	19	26,16	