

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57964	Piecu graudu pārslu putra	250	205,096	7,278	4,518	31,762	0,25	0,5	4,52	1;7
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				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		512,47	18,93	18,7	64,73	0,25	5,5	7,6	
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										
58189	Rasoļņiks ar liellopa gaļu	250	103,359	4,426	3,111	14,45	1,02		2,257	1
52848	Vārīts gaišais bulgurs	220	277,2	9,625	1,348	53,13	0,44		6,16	1
58085	Biešu salāti ar ķimenēm	120	72,345	1,878	2,656	10,118	0,48		2,953	
56753	Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	180,872	10,265	9,85	12,092			0,501	1;3
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		791,06	31,07	19,96	117,31	2,22		15,61	
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										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456,599	21,048	24,44	37,191	1,2		5,472	
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		712,13	29,92	38,18	62,8	1,2		7,4	
Otrās vakariņas										
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	120	109,416	19,164	0,967	5,882			0,084	7
	Kopā		109,42	19,16	0,97	5,88			0,08	
Diena kopā			2539,63	109,14	91,07	313,18	3,67	15,7	34,17	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57974	Miežu pārslu putra	250	195,25	6,4	4	31,25	0,25		3,862	1;7
57824	Biezpiens ar jogurtu	110	101,2	17,6	0,924	5,5				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
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		589,76	33,05	16,21	76,51	0,25	5	6,95	
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										
58146	Ķirbju dārzeņu biezenzupa	250	143,3	2,788	5,713	19,867	0,5		4,926	
50653	Vārīti rīsi	180	204,217	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
58059	Zivju kotlete mājas gaumē	80	142,033	13,538	7,242	5,49	0,16		0,228	1;3;4;7
58292	Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	120	77,466	1,165	6,659	3,37			1,109	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		698,57	25,65	21,22	100,62	1,12		9,95	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
57518	Maltas vistas gaļas mērce	100	159,045	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7
57393	Tvaicēti burkāni ar zirnīšiem	100	51,704	3,4	0,353	8,542	0,4		4,423	
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		824,91	35,55	28,05	108,96	1,42		8,07	
Otrās vakariņas										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Diena kopā			2516,91	116,07	83,19	324,45	2,79	12,5	26,43	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58061	Griķu pārslu putra	250	237,84	8	5,64	38,44	0,5		1,28	7
58312	Burkānu siera salāti ar olu	100	233,826	12,909	19,124	2,19			0,544	10;3;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		705,54	26,4	34,04	73,09	0,5	5	4,91	
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										
58211	Zivju zupa mājas gaumē	250	171,235	11,205	7,756	13,852	1		3,265	4
57036	Vārītas pārļu grūbas	180	165,825	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1
58107	Tītara gaļas bumbiņa ar cukinī un burkāniem	80	116,482	12,245	4,542	6,452			1,145	1;11;3
58267	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,007	0,404	7,359	1,885	0,07		0,046	7
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	37,757	1,574	2,642	2,684	0,24		1,136	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		672,08	33,43	23,68	81,44	1,49		10,71	
Launags										
56302	Čia jogurta pudiņš	75	77,512	3,652	3,259	8,708				7
55395	Mango biezenis	75	48,75	0,375	0,225	12,75				
	Kopā		126,26	4,03	3,48	21,46				
Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	150	170,181	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
58138	Lēcu un ķirbju sautējums	200	201,553	8,949	6,667	26,368	0,8		5,837	
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		627,26	21,19	20,7	90,44	0,95		8,46	
Otrās vakariņas										
58157	Biezpiena sacepums	100	187,561	18,278	2,764	22,103		13	0,041	1;11;3;7
	Kopā		187,56	18,28	2,76	22,1		13	0,04	
Diena kopā			2453	109,27	87,91	308,93	2,94	18	24,12	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57963	Auzu pārslu putra	250	208,862	8,125	6,062	30,2	0,25		2,025	1;7
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					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		578,73	23,54	26,06	62,66	0,25	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	
57061	Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	162,974	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7
51195	Vārīti griķi	180	198,752	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
58139	Redīsu un burkānu salāti	120	72,955	1,296	6,144	3,168	0,48		2,4	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		618,24	21,36	22,35	81,97	2,06	0,75	10,43	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
58475	Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	120	217,042	14,748	14,768	6,285	0,24		1,708	
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		778,83	33,69	31,7	91,27	0,96		3,63	
Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
57889	Olu masa ar mocarellas sieru	80	186,504	9,224	15,124	3,501	0,16		0,028	3;7
	Kopā		238,88	11,64	15,66	12,96	0,16		1,19	
Diena kopā			2454,24	104,51	99,5	286,03	3,43	13,25	21,11	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57921	Kukurūzas putra	250	178,638	7,658	5,38	25,471	0,25	0,25	2,326	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		559,51	25,48	24,46	58,94	0,25	5,25	5,41	
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										
58528	Cūkgaļas buljona zupa ar dārzeņiem	250	131,942	6,482	8,665	6,771	0,5		2,267	
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58452	Tvaicēts zivju teftelis	80	119,782	10,891	5,262	7,136	0,32		0,302	3;4
53865	Tomātu un piena mērce	70	39,926	1,543	1,55	5,039	0,28			7
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		635,42	29,38	19,18	85,81	1,83		14,33	
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										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
55560	Vistas gaļa karija mērcē	100	158,114	10,194	11,62	2,67	0,4		0,38	1;7
58163	Tvaicēti dārzeņi	100	28,428	2,158	0,223	4,204	0,4		3,145	
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		808,64	35,13	29,25	104,22	1,52		8,41	
Otrās vakariņas										
50092	Brokoļu ziedkāpostu un siera salāti	100	115,395	8,218	7,906	2,748	0,1		2,752	7
	Kopā		115,4	8,22	7,91	2,75	0,1		2,75	
Diena kopā			2438,59	107,26	94,64	290,93	3,7	15,75	32,04	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
56520	Septiņu graudu pārslu putra	250	223,396	8,095	5,375	39,524	0,25	0,5	4,8	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	110	100,298	17,567	0,887	5,392			0,077	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
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		617	34,71	17,55	84,68	0,25	5,5	7,97	
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										
58530	Liellopu gaļas buljona zupa ar rīsiem	250	99,04	2,597	2,844	15,764			2,336	
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
58381	Vistas gaļas strogonovs	120	179,157	12,015	12,077	5,03	0,36		0,153	7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		686,94	25,06	18,09	105	1,06		10,65	
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										
58378	Dārzeņu un maltas cūkgaļas sautējums	300	343,612	14,571	21,003	23,602	1,2		6,533	
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		599,14	23,44	34,74	49,21	1,2		8,46	
Otrās vakariņas										
56656	Gaļas pastēte	50	112,757	11,273	7,169	0,771	0,05		0,429	9
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
	Kopā		165,14	13,69	7,71	10,23	0,05		1,59	
Diena kopā			2343,57	105,31	88,72	285,25	2,56	15,5	30,5	

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
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		526,24	22,83	20,22	62,98	0,25	6,25	3,77	
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										
57525	Šķelto zirņu zupa	250	225,521	10,515	8,264	26,942	1		9,314	9
58527	Krāsnī sautēta cūkgaļas karbonāde	80	183,847	15,722	10,303	0,375	0,16		0,023	10
50653	Vārīti rīsi	220	249,599	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		900,41	37,2	22,69	129,35	1,9		16,63	
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										
58201	Grubotto ar vistas gaļu	300	328,378	20,562	11,62	34,545	1,2		6,612	1;9
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		583,91	29,43	25,36	60,16	1,2		8,54	
Otrās vakariņas										
58312	Burkānu siera salāti ar olu	100	233,826	12,909	19,124	2,19			0,544	10;3;7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
	Kopā		286,21	15,33	19,66	11,65			1,7	
Diena kopā			2585,54	119,38	96,7	301,05	3,35	13,75	31,73	