

| ID              | Ēdiena nosaukums                    | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                          | 100                  | 147                          | 12,33                | 9,8         | 1,01             |            |              |                    | 3        |
| 55814           | Kliju maize                         | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                             | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                           | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                |                      | 531,66                       | 24,51                | 23,65       | 52,13            | 0,25       | 0,5          | 6,84               |          |
| 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       |                                     |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 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        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                  | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                         | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                |                      | 698,72                       | 25,9                 | 16,71       | 106,83           | 1,2        |              | 11,68              |          |
| 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        |
| 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                                |                      | 677,78                       | 29,33                | 38,23       | 54,69            | 1,2        |              | 6,63               |          |
| Otrās vakariņas |                                     |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                         | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 57832           | Biezpiens ar jogurtu un dillēm      | 120                  | 109,416                      | 19,164               | 0,967       | 5,882            |            |              | 0,084              | 7        |
|                 | Kopā                                |                      | 161,8                        | 21,58                | 1,51        | 15,34            |            |              | 1,24               |          |
| Diena kopā      |                                     |                      | 2411,19                      | 110,6                | 92,83       | 274,63           | 2,65       | 10,7         | 30,82              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                           | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                                | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                                    | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                                  | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                       |                      | 476,01                       | 28,9                 | 14,25       | 56,11            | 0,25       |              | 6,18               |          |
| 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       |                                            |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58506           | Piena mērce                                | 70                   | 25,781                       | 0,919                | 0,565       | 4,315            | 0,28       |              | 0,019              | 7        |
| 51464           | Vārīti brūnie rīsi                         | 180                  | 219,78                       | 4,716                | 1,734       | 45,881           | 1,8        |              | 2,079              |          |
| 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              |          |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                         | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                                | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                       |                      | 581,85                       | 22,79                | 16,74       | 84,45            | 2,24       |              | 4,59               |          |
| 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        |
| 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                                       |                      | 738,18                       | 32,54                | 27,56       | 91,39            | 1,42       |              | 6,15               |          |
| Otrās vakariņas |                                            |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51755           | Siers                                      | 40                   | 136                          | 9,92                 | 10,72       |                  |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                                | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                       |                      | 188,38                       | 12,34                | 11,26       | 9,46             |            |              | 1,16               |          |
| Diena kopā      |                                            |                      | 2179,27                      | 107,66               | 76,3        | 263,13           | 3,91       | 7,5          | 20,21              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                                      | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                                           | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                                               | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                                             | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                                  |                      | 651,23                       | 25,81                | 34,09       | 59,99            | 0,5        |              | 4,14               |          |
| 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       |                                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 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              |          |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                                    | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                                           | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
|                 | Kopā                                                  |                      | 564,24                       | 23,9                 | 16,32       | 81,02            | 0,49       |              | 6,92               |          |
| 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              |          |
| 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        |
| 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                                                  |                      | 723,09                       | 29,65                | 29,66       | 84,99            | 1,15       |              | 8,07               |          |
| 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      |                                                       |                      | 2318,69                      | 106,63               | 88,98       | 275,14           | 2,14       | 13           | 20,28              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                       | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                            | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                                | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                              | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                   |                      | 524,42                       | 22,94                | 26,11       | 49,56            | 0,25       |              | 4,34               |          |
| 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       |                                        |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 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                |          |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                     | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                            | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                   |                      | 551,47                       | 18,83                | 19,5        | 74,61            | 1,06       |              | 6,03               |          |
| 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              |          |
| 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                                   |                      | 744,48                       | 33,1                 | 31,75       | 83,16            | 0,96       |              | 2,87               |          |
| 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      |                                        |                      | 2225,48                      | 100,02               | 96,23       | 240,63           | 2,43       | 7,5          | 16,13              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                                 | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                                      | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                                          | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                                        | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                             |                      | 505,2                        | 24,89                | 24,51       | 45,84            | 0,25       | 0,25         | 4,65               |          |
| 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       |                                                  |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 52849           | Vārīts tumšais bulgurs                           | 200                  | 252                          | 8,75                 | 1,225       | 48,3             | 0,8        |              | 5,6                | 1        |
| 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              |          |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                               | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                                      | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                             |                      | 586,02                       | 25,6                 | 11,32       | 92,09            | 1,88       |              | 10,42              |          |
| 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              |          |
| 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        |
| 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                                             |                      | 851,94                       | 41,62                | 37,48       | 89,05            | 1,92       |              | 6,51               |          |
| 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      |                                                  |                      | 2305,38                      | 108,58               | 94,57       | 252,29           | 4,15       | 10,75        | 26,14              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                     | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                          | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 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        |
|                 | Kopā                                 |                      | 562,69                       | 34,12                | 17,6        | 71,58            | 0,25       | 0,5          | 7,2                |          |
| 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       |                                      |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51195           | Vārīti griķi                         | 220                  | 242,92                       | 5,445                | 1,162       | 52,708           | 0,22       |              | 2,323              |          |
| 58381           | Vistas gaļas stroganovs              | 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                  |          |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                   | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                          | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                 |                      | 598,92                       | 21,71                | 15,1        | 93,21            | 1,06       |              | 6,64               |          |
| 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              |          |
| 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        |
| 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                                 |                      | 704,43                       | 33,13                | 44,14       | 43,63            | 1,3        |              | 7,72               |          |
| 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      |                                      |                      | 2233,2                       | 110,3                | 94,66       | 237,94           | 2,66       | 10,5         | 25,93              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                      | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>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                           | 40                   | 104,76                       | 4,84                 | 1,08        | 18,92            |            |              | 2,32               | 1        |
| 51629           | Sviests                               | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                             | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                  |                      | 471,93                       | 22,24                | 20,27       | 49,88            | 0,25       | 1,25         | 3                  |          |
| 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       |                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58527           | Krāsni 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           |            |              |                    |          |
| 55814           | Kliju maize                           | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
|                 | Kopā                                  |                      | 640,54                       | 26,09                | 14,48       | 94,3             | 0,9        |              | 6,55               |          |
| 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        |
| 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                                  |                      | 549,56                       | 28,84                | 25,41       | 52,04            | 1,2        |              | 7,77               |          |
| 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      |                                       |                      | 2164,19                      | 106,28               | 88,09       | 228,14           | 2,35       | 8,75         | 20,79              |          |