

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58149	Bezglutēna auzu pārslu putra	250	231,618	9,875	7,512	32,773	0,75	1		7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				3
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
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		591,2	24,33	26,23	64,04	0,75	6		
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	
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	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				
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
	Kopā		655,56	23,71	19,83	94,09	1,98	0,75	11,78	
Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58163	Tvaicēti dārzeņi	120	34,113	2,59	0,267	5,045	0,48		3,774	
58114	Tītara 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
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
	Kopā		545,19	26,28	17,43	71,43	1,68		6,01	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	150	129,9	1,8	0,3	30			2,7	
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		243,5	2,77	8,87	37,98			2,7	
Diena kopā			2035,45	77,09	72,36	267,54	4,41	6,75	20,49	

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
52259	ļevārijums	50	80,45	0,5	0,05	19,5				
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				7
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
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		578,1	20,17	19,78	79,87	0,5	6,25	3,52	
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
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
58449	Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113,212	2,822	9,029	6,285	0,24		4,949	11
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		654,83	28,73	16,41	98,97	2		9,57	
Vakariņas										
58137	Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214,814	10,949	16,057	6,534	0,48		0,754	7
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	200	290,173	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
	Kopā		706,99	20,87	34,51	79,26	0,68		1,8	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	120	103,92	1,44	0,24	24			2,16	
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
	Kopā		137,12	2,49	0,53	30,59			2,16	
Diena kopā			2077,04	72,26	71,23	288,69	3,18	6,25	17,06	

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
52259	Ievārījums	50	80,45	0,5	0,05	19,5				
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
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		557,33	25,35	14,21	81,02	0,25	6,25	1,91	
Pusdienas										
58546	Gaļas buljona zupa ar dārzeņiem	250	135,136	6,357	8,646	7,708	0,5		2,261	
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	
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		761,08	28,4	23,58	106,38	1,59		11,51	
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	
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		510,05	16,83	22,66	59,69	0,6		2,75	
Otrās vakariņas										
51677	Āboli	130	69,81	0,39	0,78	14,82			2,6	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
	Kopā		202,91	6,97	5,84	30,78			2,82	
Diena kopā			2031,37	77,55	66,28	277,86	2,44	6,25	19	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57981	Rīsu putra	250	205,415	5,988	3,662	36,848	0,25		0,525	7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	7
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
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		497,98	24,37	13,32	70,11	0,25	5	0,6	
Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
57724	Cūkgaļas gabaliņi mērce, bezlaktozes	100	195,508	11,315	14,404	5,313	0,1		0,242	7
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	200	290,173	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
58143	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	48,594	1,725	3,824	2,888	0,12		1,326	
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		771,12	21,2	29,04	106,76	0,67		6,25	
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
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
	Kopā		633,92	28,32	19,57	86,11	1,4		6,4	
Otrās vakariņas										
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		179,37	1,76	8,93	23,15			4,29	
Diena kopā			2082,39	75,65	70,85	286,13	2,32	5	17,53	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58149	Bezglutēna auzu pārslu putra	250	231,618	9,875	7,512	32,773	0,75	1		7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
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		580,2	21,92	27,15	63,03	0,75	6		
Pusdienas										
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	250	147,975	7,994	4,919	17,876	1		4,178	7;9
58268	Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	100	155,428	16,914	7,488	5,441	0,1		0,053	7
51464	Vārīti brūnie rīsi	250	305,25	6,55	2,409	63,723	2,5		2,888	
57632	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54,137	1,67	2,611	5,947	0,24		3,408	
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		804,8	34,98	18,07	124	3,84		10,53	
Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	100	146,44	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		502,96	14,68	21,2	63,33	0,62		3,19	
Otrās vakariņas										
51677	Āboli	130	69,81	0,39	0,78	14,82			2,6	
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
	Kopā		277,41	7,16	14,35	30,4			2,6	
Diena kopā			2165,37	78,74	80,76	280,77	5,21	6	16,31	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57667	Griķu mannas putra bez cukura	250	153,435	6,94	3,288	23,878	0,25		0,765	7
52259	levāriņums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
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		428,32	15,51	17,04	52,74	0,25	5	0,76	
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	
58266	Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	257,735	15,266	18,56	7,439			0,104	
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	
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		788,14	27,75	29,65	102,24	1,53	1,49	12,9	
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	
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		585,68	27,21	22,97	67,91	0,95		4,8	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51682	Banāni	150	129,9	1,8	0,3	30			2,7	
	Kopā		223,9	7,6	5,3	37,6			2,7	
Diena kopā			2026,04	78,08	74,96	260,49	2,73	6,49	21,16	

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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				7
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
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		532,1	25,74	14,55	73,33	0,5	6,25	3,96	
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	
57669	Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177,358	10,549	10,493	10,147			0,167	3
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	
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		804,41	23,49	27,28	114,9	1,72		10,49	
Vakariņas										
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	180	261,156	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
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
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		556,7	20,06	21,67	69,7	0,98		5,01	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
	Kopā		204,47	7,23	5,45	32,08			4,51	
Diena kopā			2097,67	76,52	68,94	290,01	3,2	6,25	23,97	