

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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	50	80,45	0,5	0,05	19,5				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
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		
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
	Kopā		557,93	18,42	21,35	73,29	0,75	6		
Pusdienas										
58530	Liellopu gaļas buljona zupa ar rīsiem	250	99,04	2,597	2,844	15,764			2,336	
58085	Biešu salāti ar ķīmenēm	120	72,345	1,878	2,656	10,118	0,48		2,953	
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
57841	Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	80	173,342	11,161	12,624	3,16			0,767	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				
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
	Kopā		759,08	24,12	22,13	114,07	0,96		9,07	
Vakariņas										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456,599	21,048	24,44	37,191	1,2		5,472	
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
	Kopā		495,4	21,96	24,76	44,73	1,2		5,47	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51677	Āboli	130	69,81	0,39	0,78	14,82			2,6	
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		277,41	7,16	14,35	30,4			2,6	
Diena kopā			2089,82	71,65	82,59	262,49	2,91	6	17,14	

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	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57824	Biezpiens ar jogurtu	110	101,2	17,6	0,924	5,5				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
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		567,44	29,55	15,45	78,01	0,25	5	0,53	
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
57678	Zivju kotlete bez miltiem	80	148,373	13,465	6,35	9,482			0,468	4
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				
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
	Kopā		729,94	24,51	20,22	112,3	0,96		7,35	
Vakariņas										
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	200	290,173	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
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	
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
	Kopā		534,12	18,25	15,78	79,2	0,9		6,04	
Otrās vakariņas										
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
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		273,37	7,56	13,93	30,75			4,29	
Diena kopā			2104,88	79,87	65,38	300,26	2,11	5	18,21	

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
52259	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58312	Burkānu siera salāti ar olu	100	233,826	12,909	19,124	2,19			0,544	10;3;7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Kopā		684,85	22,78	33,16	72,53	0,5	5	2,26	
Pusdienas										
58211	Zivju zupa mājas gaumē	250	171,235	11,205	7,756	13,852	1		3,265	4
58389	Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	80	137,186	17,345	5,931	3,72	0,32		0,146	
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	300	213,36	6,693	3,6	37,332	1,2		6,21	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				
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Kopā		702,15	38,41	20,05	90,24	2,76		11,2	
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	
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
	Kopā		410,83	13,1	7,02	73,19	0,95		6,75	
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55967	Rīsu galetes	10	39,1	0,78	0,06	8,36			0,22	
	Kopā		277,71	7,03	14,09	31,22			2,82	
Diena kopā			2075,54	81,32	74,32	267,18	4,21	5	23,03	

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										
58132	Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130,095	5,677	4,872	15,695			1,928	
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				
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
	Kopā		706,78	23,91	24,47	95,93	1,06		6,8	
Vakariņas										
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	180	261,156	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
58475	Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	120	217,042	14,748	14,768	6,285	0,24		1,708	
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
	Kopā		591,8	18,43	27,76	66,56	0,42		2,65	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
57850	Kukurūzas galetes	10	38,8	0,91	0,32	7,54				
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
	Kopā		204,17	7,36	5,71	31,26			4,29	
Diena kopā			2082,96	71,62	85,09	256,78	2,23	6	13,74	

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
52259	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
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		
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
	Kopā		453,52	16,23	19,14	54,34	0,25	5,25	2,33	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
52914	Griķu galetes	20	66,4	2,1	0,58	13,18				
	Kopā		660,45	28,31	19,07	93,5	1,83		11,49	
Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	250	283,635	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
58163	Tvaicēti dārzeņi	100	28,428	2,158	0,223	4,204	0,4		3,145	
56649	Vistas gaļa karija mērcē	100	158,552	9,804	11,046	4,594	0,1		0,378	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
52914	Griķu galetes	10	33,2	1,05	0,29	6,59				
	Kopā		597,81	24,42	17,05	87,09	0,75		4,68	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	150	129,9	1,8	0,3	30			2,7	
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		237,9	2,91	8,84	37,03			2,7	
Diena kopā			1949,69	71,87	64,1	271,96	2,83	5,25	21,19	

Ēdienkarte • Bezglutēna diēta

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57981	Rīsu putra	300	246,498	7,185	4,395	44,217	0,3		0,63	7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	110	100,298	17,567	0,887	5,392			0,077	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
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		619,42	30,18	15,68	88,81	0,3	5	1,15	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Kopā		723,78	23,45	17,52	116,24	1,06		8,25	
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
	Kopā		437,61	20,37	26	31,2	1,2		6,53	
Otrās vakariņas										
51678	Bumbieri	150	82,35	0,75	0,45	18,6			4,95	
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55967	Rīsu galetes	20	78,2	1,56	0,12	16,72			0,44	
	Kopā		235,35	2,37	8,82	35,76			5,39	
Diena kopā			2016,16	76,37	68,03	272,01	2,56	5	21,32	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57914	Griķu mannas putra ar ķirbi	300	196,824	8,658	3,966	31,383	0,6	1,5	1,692	7
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				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		534,41	21,79	20,08	65,84	0,6	6,5	1,69	
Pusdienas										
57525	Šķelto zirņu zupa	250	225,521	10,515	8,264	26,942	1		9,314	9
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				
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
	Kopā		891,28	36,01	22,84	126,86	1,9		14,7	
Vakariņas										
58345	Griķi ar maltu cūkgaļu	300	551,662	23,676	19,678	69,99	1,2		3,986	
57850	Kukurūzas galetes	20	77,6	1,82	0,64	15,08				
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		704,06	25,56	28,57	85,51	1,2		3,99	
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
	Kopā		163,81	6,19	5,78	22,42			2,6	
Diena kopā			2293,56	89,54	77,27	300,64	3,7	6,5	22,98	