

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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
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		552,69	19,18	18,72	74,48	0,25	5,5	7,6	
Pusdienas										
58020	Rasoļņiks	250	126,083	2,226	5,195	17,487	1	1,25	1,964	
52848	Vārīts gaišais bulgurs	220	277,2	9,625	1,348	53,13	0,44		6,16	1
58085	Biešu salāti ar ķīmenēm	120	72,345	1,878	2,656	10,118	0,48		2,953	
57796	Siera kotlete	80	253,782	15,654	15,926	11,699			0,209	3;7
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				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		932,06	34,1	27,93	132,04	2,2	1,25	14,11	
Vakariņas										
58507	Kartupeļu pupiņu sautējums	300	246,686	13,804	4,118	38,179	1,2		12,854	
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		408,22	16,87	12,86	56,19	1,2		14,78	
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	
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
	Kopā		216,19	8,61	6,32	31,88			3,76	
Diena kopā			2109,16	78,77	65,83	294,58	3,65	6,75	40,26	

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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
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		629,99	33,3	16,23	86,26	0,25	5	6,95	
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
57902	Zaļo zirņiņu plācenītis ar brokoļiem	110	153,866	8,746	5,614	16,789	0,44		5,224	1;11;3
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				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		755,77	20,7	19,4	124	1,4		14,03	
Vakariņas										
58126	Lēcu un kartupeļu sautējums	300	413,51	18,116	14,826	51,664	1,2		11,346	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		500,24	21,13	15,32	69,23	1,2		13,27	
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
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		292,55	8,93	14,18	33,62			5,45	
Diena kopā			2178,54	84,05	65,13	313,11	2,85	5	39,71	

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	levārijums	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
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		745,76	26,65	34,07	82,84	0,5	5	4,91	
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
57036	Vārītas pārļu grūbas	180	165,825	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1
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	
57144	Zirņu pārslu plācenītis	150	227,447	7,156	10,842	27,265	0,6		4,188	
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		734,96	18,77	24,73	111,82	2,09	0,75	12,29	
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
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		588,64	24,38	16,36	85,06	1,15		8,83	
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
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		290,99	8,67	14,57	32,32			3,76	
Diena kopā			2360,35	78,47	89,73	312,04	3,74	5,75	29,79	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā 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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
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		618,96	23,78	26,09	72,41	0,25	5	5,11	
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
51195	Vārīti griķi	180	198,752	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
58098	Dārzeni siera mērcē	200	116,943	5,019	7,461	7,116	0,6		4,925	1;7
58413	Tvaicētas sojas pupiņas	70	93,17	8,47	3,85	7,7	0,14		3,85	6
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				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		710,75	24,07	21,59	105,95	2,4	0,75	17,72	
Vakariņas										
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	350	382,229	15,777	11,035	54,566	1,4		11,806	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		468,96	18,79	11,53	72,14	1,4		13,73	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
	Kopā		292,55	8,93	14,18	33,62			5,45	
Diena kopā			2091,21	75,57	73,39	284,11	4,05	5,75	42,01	

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	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
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		526,23	19,56	19,59	68,19	0,25	5,25	5,41	
Pusdienas										
58210	Minestrone zupa	250	104,949	3,889	5,381	10,228	1		3,256	9
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
53865	Tomātu un piena mērce	70	39,926	1,543	1,55	5,039	0,28			7
57796	Siera kotlete	100	317,228	19,568	19,908	14,624			0,262	3;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				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		851,23	35,3	30,34	108,83	2,01		14,36	
Vakariņas										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
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
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		653,38	31,96	17,56	94,05	1,52		6,9	
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
	Kopā		204,7	1,86	8,55	30,44			2,7	
Diena kopā			2235,55	88,68	76,04	301,51	3,78	5,25	29,37	

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
52259	ļavārijums	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
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		657,23	34,96	17,57	94,43	0,25	5,5	7,97	
Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
58294	Sēņu mērce	70	112,818	1,704	10,599	2,846	0,28		0,621	1;7
58313	Pupiņu plācenītis	100	159,534	6,918	6,215	19,214	0,2		6,384	
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				
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		832,5	21,92	25,1	129,7	1,43		17,88	
Vakariņas										
58129	Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	300	137,122	6,326	6,665	12,753	1,2		4,972	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		223,85	9,34	7,15	30,32	1,2		6,9	
Otrās vakariņas										
51678	Bumbieri	150	82,35	0,75	0,45	18,6			4,95	
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		303,53	9,03	14,24	36,1			6,11	
Diena kopā			2017,11	75,25	64,07	290,55	2,88	5,5	38,85	

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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
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		566,46	23,08	20,25	72,72	0,25	6,25	3,77	
Pusdienas										
57525	Šķelto zirņu zupa	250	225,521	10,515	8,264	26,942	1		9,314	9
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
51112	Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177,148	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3	0,691	1;3;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		893,71	34,59	18,93	145,19	2,04	3,3	17,3	
Vakariņas										
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
58361	Pērļu grūbas ar rudens dārzeņiem	200	181,075	4,557	4,669	30,294	0,8		4,163	1
58358	Omlete ar ķirbi	100	130,173	9,055	8,908	2,659	0,2		0,378	3;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		498,56	17,6	22,88	55,28	1,28		6,48	
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
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
	Kopā		216,19	8,61	6,32	31,88			3,76	
Diena kopā			2174,92	83,89	68,38	305,07	3,57	9,55	31,31	