

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243,342	11,088	6,625	35,232	0,25	2,5	2,025	1;7
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		624,21	28,91	25,7	68,7	0,25	7,5	5,11	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
50219	Vārīti kartupeļi	220	158,809	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
58419	Pupiņas dārzeņu mērcē	200	222,075	10,695	8,94	24,939	0,2		9,996	9
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		621,98	22,31	15,31	98,43	1,9	0,75	23,81	
Launags										
58207	Dzērveņu želeja	100	98,244	3,917	0,228	19,212		18	1,6	
58054	Vanīļas mērce	50	63,921	1,866	1,674	10,182		7,5		3;7
	Kopā		162,16	5,78	1,9	29,39		25,5	1,6	
Vakariņas										
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
58163	Tvaicēti dārzeņi	120	34,113	2,59	0,267	5,045	0,48		3,774	
58481	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem un olu baltumiem	100	124,09	8,765	8,67	2,102	0,2		0,435	3;7
58652	Siera mērce ar ķiploku	70	107,3	4,055	9,14	2,22			0,042	1;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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		705,28	29,62	32,59	74,03	0,88		8,71	
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		263,18	12,4	19,51	9,9			1,16	
Diena kopā			2511,12	104,97	98,24	300,85	3,03	33,75	40,38	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57828	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi	250	186,85	7,612	4,535	27,438	0,25		4,19	1;7
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		545,72	24,1	21,02	64,1	0,25	5	7,28	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
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	
58449	Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113,212	2,822	9,029	6,285	0,24		4,949	11
58097	Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	200	157,589	8,256	4,644	20,662	0,8		4,947	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		691,76	21,01	20,05	107,52	2,24		17,32	
Launags										
58165	Citronu biezpienkrēms	50	84,984	6,229	5,636	2,224		0,2		7
55954	Ogu ķīselis	100	61,551	0,492	0,129	13,996		5	1,455	
	Kopā		146,54	6,72	5,77	16,22		5,2	1,46	
Vakariņas										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
57848	Omlete ar spinātiem	100	129,113	9,278	8,94	2,128	0,2		0,464	3;7
56759	Dārzeņu mērce	70	122,488	1,022	11,887	2,861	0,28		0,43	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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		813,38	29,24	37,76	89,98	1,2		2,82	
Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
58190	Biešu siera salāti	120	208,644	7,742	16,539	6,923			1,8	10;3;7
	Kopā		261,02	10,16	17,08	16,38			2,96	
Diena kopā			2592,72	97,19	104,9	314,6	3,69	10,2	31,83	

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
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		537,79	28,72	15,07	71,83	0,25	6,25	4,56	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
57991	Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147,39	5,36	9,254	10,334			3,355	7
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
52966	Siera kotlete	80	251,862	16,386	16,003	10,082			0,062	1;3;7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		794,39	33,83	29,29	97,5	1,01		14,85	
Launags										
58464	Putota salda biezpiena masa	50	56,291	8,187	0,374	5,08		2,5		7
56382	Zemeņu un ābolu mērce	100	62,998	0,519	0,413	13,744		7	1,516	
	Kopā		119,29	8,71	0,79	18,82		9,5	1,52	
Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58153	Pākšu pupinas ar sēnēm un tomātiem	200	83,497	4,09	4,438	6,422	0,8		2,144	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		559,86	17,91	19,23	79,95	1		6,18	
Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55178	Olu pastēte	100	210,825	15,142	15,924	0,95	0,1		0,043	3;7
	Kopā		263,2	17,56	16,46	10,41	0,1		1,2	
Diena kopā			2408,84	112,68	84,07	298,91	2,36	15,75	28,31	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58075	Miežu putraimu putra	250	221,3	7,848	5,288	35,252	0,25		4,12	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	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		546,35	29,31	15,37	72,61	0,25	5	7,28	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
58267	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,007	0,404	7,359	1,885	0,07		0,046	7
58319	Pupiņu plācenītis	120	227,546	9,501	11,162	22,13	0,24		5,873	1;3;7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
58143	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	48,594	1,725	3,824	2,888	0,12		1,326	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		814,96	26,59	29,58	107,97	1,08		19,31	
Launags										
58572	Cepumu deserts ar bezpiedevu jogurtu	75	188,625	4,35	6,15	28,912				1;3;7
54361	Blenderētas zemenes	75	25,279	0,63	0,315	4,331			1,26	
	Kopā		213,9	4,98	6,47	33,24			1,26	
Vakariņas										
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
58162	Omlete	100	130,033	9,506	8,725	2,398	0,4		0,026	3;7
58070	Plovs ar turku zirņiem	220	242,72	6,263	5,647	42,009	0,88		4,862	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		657,54	28,31	28,34	72,87	1,68		10,12	
Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
57029	Graudainais biezpiens	80	100	8,8	5,76	3,36				7
	Kopā		152,38	11,22	6,3	12,82			1,16	
Diena kopā			2519,44	106,36	89,28	319,92	3,01	5	39,13	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205,496	7,438	4,518	31,362	0,25	0,5	4,8	1;7
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		575,37	22,85	24,52	63,82	0,25	5,5	7,88	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	250	147,975	7,994	4,919	17,876	1		4,178	7;9
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
55529	Pupiņu sautējums ar tomātiem	200	204,009	13,245	5,108	26,243	0,2		10,817	9
57632	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54,137	1,67	2,611	5,947	0,24		3,408	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		696,15	31,44	14,1	110,54	1,64		23,77	
Launags										
58173	Panna cotta	75	138,083	2,728	10,314	8,506		5,25		7
58128	Biezais ābolu brūkleņu ķīselis ar ķirbi	75	31,829	0,197	0,187	7,155		1,5	0,874	
	Kopā		169,91	2,93	10,5	15,66		6,75	0,87	
Vakariņas										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
56759	Dārzeņu mērce	70	122,488	1,022	11,887	2,861	0,28		0,43	7
58413	Tvaicētas sojas pupiņas	100	133,1	12,1	5,5	11	0,2		5,5	6
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		877,69	35,9	34,79	111,21	1,2		10,81	
Otrās vakariņas										
58092	Sendvičs ar siera masu	85	211,645	8,016	12,452	16,446			1,205	1;10;3;7
	Kopā		211,64	8,02	12,45	16,45			1,2	
Diena kopā			2665,06	107,08	99,59	338,08	3,09	12,25	44,55	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57960	Mannā biezputra	250	158,503	6,09	3,721	24,454	0,25	0,25	0,026	1;7
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		539,37	23,91	22,8	57,92	0,25	5,25	3,11	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
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	
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
57796	Siera kotlete	110	348,95	21,524	21,899	16,086			0,288	3;7
58120	Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu	120	60,537	1,078	2,69	7,783		0,24	2,572	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		854,32	35,08	33,09	103,19	1,53	1,49	15,92	
Launags										
55954	Ogu ķīselis	100	61,551	0,492	0,129	13,996		5	1,455	
58261	Kapučīno biezpienkrēms	50	112,271	5,014	6,921	7,459		5	0	7
	Kopā		173,82	5,51	7,05	21,46		10	1,46	
Vakariņas										
58361	Pērļu grūbas ar rudens dārzeņiem	250	226,344	5,696	5,836	37,868	1		5,203	1
58183	Olu kultenis	100	139,633	10,284	9,35	2,529	0,1		0,026	3;7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		673,89	27,27	29,47	75,47	1,1		8,31	
Otrās vakariņas										
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	7
	Kopā		91,18	15,97	0,81	4,9			0,07	
Diena kopā			2466,88	113,68	96,45	283,34	2,88	16,74	28,87	

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
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				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		552,78	29,36	15,43	73,89	0,5	6,25	6,61	
Otrās brokastis										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	170	134,3	5,95	3,23	20,4				7
	Kopā		134,3	5,95	3,23	20,4				
Pusdienas										
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	
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
58313	Pupiņu plācenītis	120	191,441	8,302	7,458	23,057	0,24		7,661	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	120	41,452	1,2	1,44	5,76	0,24		4,32	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		781,66	22,85	24,81	116,57	1,96		20,38	
Launags										
58056	Vārītais vaniļas krēms	75	100,434	3,377	3,037	14,599		5,25		3;7
57422	Dzērveņu ķīselis	75	46,478	0,068	0,082	11,04		7,5	0,562	
	Kopā		146,91	3,44	3,12	25,64		12,75	0,56	
Vakariņas										
58138	Lēcu un ķirbju sautējums	250	251,942	11,187	8,334	32,96	1		7,297	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		559,85	22,48	22,61	68,03	1		10,38	
Otrās vakariņas										
55178	Olu siera pastēte	80	168,66	12,114	12,739	0,76	0,08		0,034	3;7
	Kopā		168,66	12,11	12,74	0,76	0,08		0,03	
Diena kopā			2344,16	96,2	81,94	305,29	3,54	19	37,97	