

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
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		512,47	18,93	18,7	64,73	0,25	5,5	7,6	
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										
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		886,7	34,26	28,12	119,95	2,2	1,25	15,03	
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										
58507	Kartupeļu pupiņu sautējums	300	246,686	13,804	4,118	38,179	1,2		12,854	
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		502,22	22,67	17,86	63,79	1,2		14,78	
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			2477,74	107,51	79,45	326,27	3,65	16,95	42,13	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
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		589,76	33,05	16,21	76,51	0,25	5	6,95	
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										
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 zirnišu 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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		710,4	20,86	19,6	111,92	1,4		14,95	
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										
58126	Lēcu un kartupeļu sautējums	300	413,51	18,116	14,826	51,664	1,2		11,346	
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
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		721,42	29,41	29,11	86,73	1,2		14,43	
Otrās vakariņas										
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
	Kopā		136	9,92	10,72					
Diena kopā			2425,26	105,13	82,61	313,53	2,85	12,5	37,79	

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
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		705,54	26,4	34,04	73,09	0,5	5	4,91	
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	
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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		689,6	18,92	24,92	99,74	2,09	0,75	13,2	
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										
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
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
	Kopā		564,84	29,23	21,6	63,66	1		9,3	
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			2408,09	102,81	90,05	300,44	3,59	18,75	27,45	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
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		578,73	23,54	26,06	62,66	0,25	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	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		592,43	22,93	15,65	90,7	1,92	0,75	16,23	
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										
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	350	382,229	15,777	11,035	54,566	1,4		11,806	
57917	Omlete ar blenderētiem brokoļiem	100	130,383	9,385	8,923	2,344	0,2		0,498	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
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		768,14	34,03	33,7	82,52	1,6		14,23	
Otrās vakariņas										
57889	Olu masa ar mocarellas sieru	80	186,504	9,224	15,124	3,501	0,16		0,028	3;7
	Kopā		186,5	9,22	15,12	3,5	0,16		0,03	
Diena kopā			2365,36	104	94,25	276,54	3,93	13,25	36,35	

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
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		559,51	25,48	24,46	58,94	0,25	5,25	5,41	
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										
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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		805,87	35,46	30,54	96,75	2,01		15,28	
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
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
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		780,56	34,44	26,35	103,95	1,52		8,06	
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			2580,97	112,66	103,11	301,61	3,88	15,75	32,64	

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
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		617	34,71	17,55	84,68	0,25	5,5	7,97	
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	
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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		787,14	22,08	25,3	117,62	1,43		18,79	
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										
58129	Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	300	137,122	6,326	6,665	12,753	1,2		4,972	
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
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		532,28	25,48	29,76	40,89	1,3		6,92	
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			2400,15	103,02	94,5	288,77	2,98	15,5	36,68	

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
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		526,24	22,83	20,22	62,98	0,25	6,25	3,77	
Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
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	
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										
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
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		592,56	23,4	27,88	62,88	1,28		6,48	
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			2597,19	112,8	96,64	317,21	3,57	17,05	30,35	