

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		410,24	22,74	17,2	41,3	0,3		2,43	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
58178	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219,188	5,632	8,751	28,872	0,3		7,844	7;9
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243,942	18,84	18,384	0,752	0,2		0,592	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		509,94	27,04	28,61	35,1	0,75		9,83	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57937	Rīsu putra, blenderēta	300	248,31	7,56	4,77	43,425	0,3		0,63	7
58481	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem un olu baltumiem	100	124,09	8,765	8,67	2,102	0,2		0,435	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		541,2	22,19	26,69	53,57	0,5		1,06	
Otrās vakariņas										
57956	Ābolu banānu biezenis	130	91,015	0,693	0,813	19,664			3,006	
	Kopā		91,01	0,69	0,81	19,66			3,01	
Diena kopā			1762,7	85,63	80,37	173,21	1,55		17,44	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57831	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi(blenderēta)	300	238,008	9,51	5,817	35,127	0,3	1,5	5,028	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		389,81	22,13	15,37	39,49	0,3	1,5	5,03	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57940	Zivs mix ar brokoļiem	100	91,4	18,999	1,366	0,74	0,2		0,6	4;7
58387	Lēcu un kartupeļu biezenis	220	442,889	22,428	14,272	56,464	0,88		10,265	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		581,1	43,99	17,11	62,68	1,33		12,26	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57848	Omlete ar spinātiem	100	129,113	9,278	8,94	2,128	0,2		0,464	3;7
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322,466	9,63	5,594	58,118	0,6		2,189	7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		620,38	24,77	27,78	68,29	0,8		2,65	
Otrās vakariņas										
57827	Bumbieru biezenis	130	59,523	0,542	0,325	13,444			3,578	
	Kopā		59,52	0,54	0,33	13,44			3,58	
Diena kopā			1856,29	104,57	67,71	205,65	2,43	1,5	24,19	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	300	262,105	9,057	6,314	41,949	0,3	1,5	1,767	7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		413,91	21,68	15,86	46,31	0,3	1,5	1,77	
Otrās brokastis										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60,98	5,17	2,71	3,57			0,95	6
	Kopā		60,98	5,17	2,71	3,57			0,95	
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
58549	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis ar kabačiem	300	163,56	6,651	6,465	19,299	1,2		5,925	7
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	100	224,54	17,214	16,486	0,74	0,2		0,6	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		532,43	30,29	33,71	25,15	1,9		7,64	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	1;7
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		552,89	24,02	27,95	49,52	0,5	0,6	5,8	
Otrās vakariņas										
57956	Ābolu banānu biezenis	130	91,015	0,693	0,813	19,664			3,006	
	Kopā		91,01	0,69	0,81	19,66			3,01	
Diena kopā			1795,22	89,85	85,45	162,21	2,7	2,1	19,17	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273,36	9,792	6,72	43,008	0,3		4,944	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		425,16	22,41	16,27	47,37	0,3		4,94	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57847	Ķirbju un burkānu biezenis	300	177,876	4,947	6,411	24,375	0,6		6,822	7
53019	Cūkgāļas biezenis	100	178,899	13,055	13,383	1,535			0,839	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		403,58	20,57	21,27	31,39	0,85		9,06	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		557,27	25,49	29,62	47,38	0,7		2,46	
Otrās vakariņas										
57878	Ābolu bumbieru biezenis	130	74,91	0,502	0,701	16,226			3,334	
	Kopā		74,91	0,5	0,7	16,23			3,33	
Diena kopā			1666,4	82,11	74,99	164,11	1,85		20,47	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	300	254,395	9,3	5,796	38,339	0,3	0,6	5,76	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		406,2	21,92	15,35	42,7	0,3	0,6	5,76	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57853	Vistas gaļas mix ar ziedkāpostiem	100	224,252	17,15	16,494	0,724	0,2		0,592	7
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	300	214,14	7,851	6,09	30,939	1,2		6,93	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		485,2	27,56	24,06	37,14	1,65		8,92	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	1;7
58375	Omlete ar burkāniem	100	130,338	9,04	8,923	2,689	0,2		0,588	3;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		553,05	24,01	27,97	49,55	0,5	0,6	6,01	
Otrās vakariņas										
57880	Ābolu biezenis ar mango un zemenēm	130	80,697	0,645	0,744	17,044			2,786	
	Kopā		80,7	0,65	0,74	17,04			2,79	
Diena kopā			1735,46	87,1	75,17	170	2,45	1,2	24,58	

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
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		305,24	19,56	12,84	28,24	0,25		0,76	
Otrās brokastis										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61,482	5,136	2,728	3,75			0,672	6
	Kopā		61,48	5,14	2,73	3,75			0,67	
Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	250	125,287	6,235	10,558	1,259	0,5		0,201	
58178	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219,188	5,632	8,751	28,872	0,3		7,844	7;9
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243,942	18,84	18,384	0,752	0,2		0,592	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		607,46	30,9	37,89	34,74	1		9,55	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58076	Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273,36	9,792	6,72	43,008	0,3		4,944	1;7
58183	Olu kultenis	100	139,633	10,284	9,35	2,529	0,1		0,026	3;7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		581,79	25,94	29,32	53,58	0,4		4,97	
Otrās vakariņas										
58043	Ābolu biezenis ar avenēm	130	84,016	0,657	0,926	17,445			3,713	
	Kopā		84,02	0,66	0,93	17,45			3,71	
Diena kopā			1783,99	90,19	88,1	155,75	1,65		19,67	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57962	Kukurūzas putra, blenderēta	300	190,966	8,064	5,332	28,45	0,3	0,3	2,792	7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12,56	1,3	3,92				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā		342,77	20,68	14,88	32,81	0,3	0,3	2,79	
Otrās brokastis										
58117	Sojas dzēriens ar bumbieru biezeni	200	66,315	4,967	2,66	5,577			1,101	6
	Kopā		66,31	4,97	2,66	5,58			1,1	
Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	300	213,36	6,693	3,6	37,332	1,2		6,21	7
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178,899	13,055	13,383	1,535			0,839	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		439,07	22,31	18,45	44,34	1,45		8,45	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258,435	10,125	7,65	36,945	0,3		2,43	1;7
58482	Omlete ar spinātiem un olu baltumiem	150	171,775	13,168	11,509	2,874	0,3		0,625	3;7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		599,01	29,15	32,41	47,86	0,6		3,05	
Otrās vakariņas										
57878	Ābolu bumbieru biezenis	130	74,91	0,502	0,701	16,226			3,334	
	Kopā		74,91	0,5	0,7	16,23			3,33	
Diena kopā			1666,07	85,62	73,51	164,81	2,35	0,3	18,73	