

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253,915	9,108	5,796	38,819	0,3	0,6	5,424	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		405,72	21,73	15,35	43,18	0,3	0,6	5,42	
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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
58152	Kartupeļu biežputra	300	256,14	7,659	3,188	47,568	0,3		6,3	7
57853	Vistas gaļas mix ar ziedkāpostiem	100	224,252	17,15	16,494	0,724	0,2		0,592	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		513,06	25,6	20	54,64	0,5		7,83	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	300	264,612	7,764	4,788	47,253	0,6	1,5	0,672	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		563,45	23,13	26,76	57,69	1	1,5	0,7	
Otrās vakariņas										
57877	Ābolu mango biezenis	130	87,895	0,589	0,761	18,884			2,876	
	Kopā		87,89	0,59	0,76	18,88			2,88	
Diena kopā			1775,09	84,22	69,98	195,97	1,8	2,1	17,78	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57945	Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242,1	8,055	5,175	38,205	0,3		4,635	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
55610	Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59,44	3,556	2,004	7,3			0,003	7
	Kopā		453,34	24,23	16,73	49,86	0,3		4,64	
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	4;7
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	300	178,714	4,064	6,465	25,436	1,2		7,813	
57940	Zivs mix ar brokoļiem	100	91,4	18,999	1,366	0,74	0,2		0,6	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		414,45	29,49	18,59	31,29	1,9		9,53	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58259	Prosas pārslu putra, blenderēta	300	278,148	10,596	5,796	45,285	0,6	1,5	1,824	7
57918	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem	100	139,036	9,278	9,94	2,383	0,2		0,509	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		585,98	25,73	28,99	55,71	0,8	1,5	2,33	
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			1718,77	93,13	71,76	172,05	3	1,5	20,75	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58062	Griķu pārslu putra blenderēta	300	299,196	9,975	7,143	48,33	0,3	1,5	1,536	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		451	22,6	16,69	52,69	0,3	1,5	1,54	
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										
50988	Zivju buljons	250	65,964	9,588	2,68	0,732	0,25		0,095	4
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	300	213,36	6,693	3,6	37,332	1,2		6,21	7
57938	Tītara gaļas mix ar cukini un burkāniem	100	130,886	21,803	4,532	0,708	0,2		0,448	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		429,25	38,27	11,01	42,62	1,65		7,67	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	300	254,395	9,3	5,796	38,339	0,3	0,6	5,76	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		553,37	24,21	27,95	49,04	0,5	0,6	6,14	
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			1727,95	98,71	63,64	185,37	2,45	2,1	20,15	

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										
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										
52111	Vistas gaļas buljons	250	27,765	2,374	1,274	1,623	0,25		0,484	
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	100	224,54	17,214	16,486	0,74	0,2		0,6	7
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	300	210,36	7,011	6,195	30,729	1,2		6,825	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		481,71	26,79	24,15	36,94	1,65		8,82	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57945	Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242,1	8,055	5,175	38,205	0,3		4,635	1;7
57917	Omlete ar blenderētiem brokoļiem	100	130,383	9,385	8,923	2,344	0,2		0,498	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		541,28	23,3	27,35	48,59	0,5		5,13	
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			1713,12	86,5	76,51	164,63	2,45		20,67	

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										
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
57939	Zivju mix ar ziedkāpostiem	100	91,112	18,935	1,374	0,724	0,2		0,592	4;7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		454,63	30,99	20,88	34,71	1		9,55	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322,466	9,63	5,594	58,118	0,6		2,189	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		621,3	25	27,57	68,56	1		2,22	
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			1715,19	90,5	71,27	177,49	2,3	0,3	18,24	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57986	Septiņu graudu pārslu putra, blenderēta	300	252,475	8,964	5,7	46,019	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		404,28	21,58	15,25	50,38	0,3	0,6	5,76	
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										
57523	Liellopu gaļas buljons	250	13,624	0,6	0,125	2,5			0,025	1
57933	Vistas gaļas mix ar burkāniem	100	224,606	17,045	16,491	0,929	0,2		0,558	7
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	300	210,36	7,011	6,195	30,729	1,2		6,825	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19,044	0,189	0,198	3,852			0,915	
	Kopā		467,63	24,85	23,01	38,01	1,4		8,32	
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
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
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		566,87	26,27	30,25	47,51	0,4		2,46	
Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	130	74,1	0,78	0,39	14,95				
	Kopā		74,1	0,78	0,39	14,95				
Diena kopā			1717,86	86,65	76,01	172,42	2,1	0,6	17,49	

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
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		348,62	21,28	13,52	35,74	0,6	1,5	1,69	
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	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	300	214,14	7,851	6,09	30,939	1,2		6,93	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		537,37	27,33	30,23	37,59	1,7		8,88	
Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4,4	18				7
	Kopā		144	8	4,4	18				
Vakariņas										
58358	Omlete ar ķirbi	100	130,173	9,055	8,908	2,659	0,2		0,378	3;7
57952	Prosas biezputra, blenderēta	300	262,105	9,057	6,314	41,949	0,3	1,5	1,767	7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		561,08	23,97	28,47	52,65	0,5	1,5	2,14	
Otrās vakariņas										
57993	Ābolu biezenis	130	85,168	0,476	0,952	18,08			3,172	
	Kopā		85,17	0,48	0,95	18,08			3,17	
Diena kopā			1737,72	86,19	80,3	165,81	2,8	3	16,57	