

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		530,73	19,9	20,43	66,34	0,25	7,5	3,16	
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										
58132	Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130,095	5,677	4,872	15,695			1,928	
50219	Vārīti kartupeļi	220	158,809	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256,355	18,522	12,322	0,304	0,28		0,132	
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
	Kopā		714,35	32,15	18,62	86,18	0,78		8,12	
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
58114	Titara gaļas strogonovs bez miltiem	100	157,438	12,028	10,788	3,325	1		0,127	7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		589,39	25,56	25,44	65,84	1,2		3,8	
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			2221,94	90,05	70,44	287,81	2,23	33	19,68	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		525,74	21,26	20,64	62,24	0,25	5	5,33	
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										
58335	Vistas buljona zupa ar makaroniem	250	67,588	5,849	2,633	4,799	0,25		2,694	1;3
50653	Vārīti rīsi	200	226,908	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
58008	Tvaicēta zivs fileja	70	69,846	16,122	0,551	0,1	0,28		0,019	4
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		533,43	29,75	4,78	91,85	1,01		4,8	
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										
58137	Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214,814	10,949	16,057	6,534	0,48		0,754	7
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		768,77	29,22	33,13	89,37	1,2		1,89	
Otrās vakariņas										
57827	Bumbieru biezēnis	130	59,523	0,542	0,325	13,444			3,578	
	Kopā		59,52	0,54	0,33	13,44			3,58	
Diena kopā			2168,29	93,45	67,86	293,53	2,46	10,2	17,05	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		517,81	25,88	14,69	69,97	0,25	6,25	2,61	
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										
58546	Gaļas buljona zupa ar dārzeņiem	250	135,136	6,357	8,646	7,708	0,5		2,261	
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
57232	Vistas gaļas kotlete	80	193,967	11,564	11,469	10,352	0,08		0,216	3
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		701,73	27,38	22,77	95	1,11		9,21	
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	
53875	Cūkgaļas strogonovs	120	243,429	13,849	18,343	5,79	0,36		0,196	7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		711,97	27	33,28	77,17	0,56		3,45	
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			2276,1	95,61	75,57	301,02	1,92	15,75	19,79	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58075	Miežu putrainu putra	250	221,3	7,848	5,288	35,252	0,25		4,12	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		527,19	26,5	15,03	70,85	0,25	5	5,26	
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										
58132	Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130,095	5,677	4,872	15,695			1,928	
58186	Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	100	170,613	11,66	11,662	4,668	0,4		0,301	1;7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		696,02	28,46	18,39	100,02	0,8		8,97	
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										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477,458	17,8	14,048	69,062	1		3,094	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		725,16	26	27,93	92,52	1		4,23	
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			2371,47	92,39	71,75	333,26	2,05	5	23,06	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		555,38	20,01	24,14	61,96	0,25	5,5	5,94	
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										
53805	Vistas buljona zupa ar makaroniem	250	123,166	5,651	1,926	20,57	0,25		2,293	1
57920	Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci	100	152,701	17,075	6,905	5,856	0,1		0,055	1;7
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		603,42	30,43	10,23	96,83	0,55		6,02	
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										
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
53874	Maltas cūkgaļas mērce	100	160,354	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		650,97	25,14	25,13	81,99	0,62		4,01	
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			2194,69	85,1	73,98	293,88	1,42	12,25	19,63	

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
52259	Ievārījums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		445,89	14,9	17,53	55,56	0,25	5,25	1,17	
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										
58331	Cūkgaļas buljona zupa ar makaroniem	250	160,193	7,143	10,208	9,854	0,75		1,125	1
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167,882	11,305	10,453	7,011			0,504	1;3;7
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		703,36	27,8	23,87	93,54	1,28		9,24	
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										
50653	Vārīti rīsi	150	170,181	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
51821	Vistas šķiņķi tvaicēti	70	197,591	20,448	12,501	0,861	0,28		0,082	
58506	Piena mērce	70	25,781	0,919	0,565	4,315	0,28		0,019	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		641,25	32,93	27,24	67,1	0,71		1,93	
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			2182,64	87,75	79,84	275,49	2,24	15,25	17,5	

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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	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		532,79	26,52	15,06	72,03	0,5	6,25	4,66	
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	
57243	Cūkgaļas teftelis	80	177,814	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;7
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64,408	0,033		15,936				
	Kopā		764,11	23,71	26,7	106,33	1,48		7,16	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
57891	Titara maltās gaļas mērce	100	152,384	12,834	8,718	5,75	0,4		0,54	7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		706,34	31,11	25,79	88,59	1,12		1,68	
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			2359,36	91,23	74,59	329,22	3,1	19	17,4	