

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
52259	ļevārijums	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		492,48	16,09	18,32	62,87	0,25	5,5	5,66	
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										
58530	Liellopu gaļas buljona zupa ar rīsiem	250	99,04	2,597	2,844	15,764			2,336	
52848	Vārīts gaišais bulgurs	220	277,2	9,625	1,348	53,13	0,44		6,16	1
56753	Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	180,872	10,265	9,85	12,092			0,501	1;3
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	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		751,93	26,54	16,98	118,44	0,72		11,04	
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										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456,599	21,048	24,44	37,191	1,2		5,472	
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	120	109,416	19,164	0,967	5,882			0,084	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		813,71	48,41	39,29	66,53	1,2		6,7	
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			2560,58	101,69	88,62	329,18	2,17	15,7	29,74	

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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57824	Biezpiens ar jogurtu	110	101,2	17,6	0,924	5,5				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
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		569,78	30,21	15,83	74,65	0,25	5	5,01	
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
58059	Zivju kotlete mājas gaumē	80	142,033	13,538	7,242	5,49	0,16		0,228	1;3;4;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		658,64	23,66	14,51	107,18	1,12		7,14	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
57518	Maltas vistas gaļas mērce	100	159,045	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7
57835	Tvaicēti burkāni	100	28,582	1,115	0,224	5,325	0,1		3,98	
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		741,58	30,18	27,52	94,13	1,12		5,69	
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			2297,19	96,48	65,17	327,77	2,49	12,5	22,87	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
58312	Burkānu siera salāti ar olu	100	233,826	12,909	19,124	2,19			0,544	10;3;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		685,55	23,56	33,67	71,23	0,5	5	2,96	
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										
58211	Zivju zupa mājas gaumē	250	171,235	11,205	7,756	13,852	1		3,265	4
57036	Vārītas pārļu grūbas	180	165,825	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1
58107	Tītara gaļas bumbiņa ar cukinī un burkāniem	80	116,482	12,245	4,542	6,452			1,145	1;11;3
58267	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,007	0,404	7,359	1,885	0,07		0,046	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		671,86	31,03	20,98	88,69	1,25		7,87	
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										
50653	Vārīti rīsi	150	170,181	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
58592	Vistas gaļas stroganovs	100	148,833	10,409	10,104	3,512	0,304		0,131	1;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		566,71	21,97	24,28	65,43	0,45		1,96	
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			2268,7	87,2	86,57	284,66	2,2	5	16,51	

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
52259	ļavārijums	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		558,75	20,7	25,69	60,8	0,25	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	
58592	Vistas gaļas strogonovs	100	148,833	10,409	10,104	3,512	0,304		0,131	1;7
51195	Vārīti griķi	180	198,752	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
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		620,99	22,91	16,56	93,69	0,48		5,1	
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										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
58137	Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	179,012	9,124	13,38	5,445	0,4		0,628	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		732,97	27,4	30,45	88,28	1,12		1,77	
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			2227,16	85,79	77,12	296,16	1,85	12,5	14,12	

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
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
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		
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
	Kopā		466,02	16,47	19,19	56,58	0,25	5,25	3,47	
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	
58452	Tvaicēts zivju teftelis	80	119,782	10,891	5,262	7,136	0,32		0,302	3;4
53865	Tomātu un piena mērce	70	39,926	1,543	1,55	5,039	0,28			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		618,62	26,46	16,35	90,46	1,35		9,27	
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
58585	Maltas vistas gaļas mērce	100	158,523	11,234	10,272	5,204	0,304		0,571	1;7
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
55821	Baltmaize	30	78,9	2,34	0,63	15,42			1,14	1
	Kopā		720,41	30,92	27,28	90,94	1,02		3,51	
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			2215,7	83,62	77,48	296,86	2,62	15,75	20,39	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā 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
52259	ļavārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	110	100,298	17,567	0,887	5,392			0,077	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		537,58	28,31	15,17	75,52	0,25	5,5	6,02	
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										
58530	Liellopu gaļas buljona zupa ar rīsiem	250	99,04	2,597	2,844	15,764			2,336	
51195	Vārīti griķi	220	242,92	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
58381	Vistas gaļas strogonovs	120	179,157	12,015	12,077	5,03	0,36		0,153	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		664,42	22,43	16,71	104,86	0,58		5,95	
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										
50219	Vārīti kartupeļi	200	144,372	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
53874	Maltas cūkgaļas mērce	100	160,354	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;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		552,43	23,93	24,18	60,65	0,6		6,14	
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			2103,88	83,87	67,08	292,1	1,43	15,5	19,94	

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
52259	ļavārijums	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		506,26	19,99	19,85	61,12	0,25	6,25	1,82	
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
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256,355	18,522	12,322	0,304	0,28		0,132	
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
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		858,3	34,76	25,35	104,28	1,53		3,44	
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										
50654	Vārīta vistas gaļa	70	136,262	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
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
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		590,82	28,8	27,12	58,12	1,15		5,34	
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			2329,32	98,61	82,03	278,51	2,93	13,75	14,87	