

23.01.2023.

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerg
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A07
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,00	0,25	0,75	41,25	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
1171	Griķu biezputra	250		13,14	4,69	51,25	299,77	A07
			Griķi	8,19	1,69	44,20	224,77	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
945	Gruboto	250		13,87	10,58	31,74	277,62	A01,07
			Grūbas	3,26	0,39	25,79	119,66	
			Sīpoli	0,10	0,00	0,57	2,69	
			Burkāni	0,39	0,03	2,08	10,14	
			Ķirbji	0,24	0,00	1,56	7,20	
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Vistas šķiņķis bez kaula	9,12	3,52	0,24	69,12	
			Brokoļi	0,75	0,00	1,47	8,88	
1001	Sēņu zupa	300		14,54	20,08	18,39	312,45	A07
			Kartupeļi	0,75	0,04	7,39	32,89	
			Sīpoli	0,11	0,00	0,64	3,02	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Burkāni	0,55	0,04	2,98	14,49	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Putukrējums	0,38	5,25	0,45	50,55	
			Gaļa žavēta	1,32	1,22	0,00	16,21	
			Sēnes	11,40	4,42	6,89	112,91	
1365	Burkānu salāti ar sezamu	100		1,78	6,59	7,35	95,84	A11
			Burkāni	1,24	0,10	6,66	32,46	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Sezama sēklas	0,54	1,50	0,69	18,42	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1389	Kartupeļu un gaļas sautējums	300		20,34	15,67	43,10	394,80	
			Kartupeļi	3,60	0,18	35,46	157,86	
			Ziedkāposti	0,68	0,00	1,32	7,99	
			Sīpoli	0,31	0,00	1,71	8,06	
			Burkāni	0,61	0,05	3,28	16,00	
			Kabači	0,10	0,05	0,92	4,52	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	9,59	0,00	86,31	
			Vistas šķiņķis bez kaula	15,05	5,81	0,40	114,05	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				88,74	82,50	274,71	2196,27	

24.01.2023.

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
514	Miežu putraimu biezputra	250		13,45	5,65	47,60	295,05	A01,07
			Miežu putraimi	5,20	0,65	35,85	170,05	
			Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
977	Siers	50		12,00	12,50	1,00	164,48	A07
			Siers, Krievijas	12,00	12,50	1,00	164,48	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
64	Veģetāra biešu zupa	300		3,06	6,33	22,40	158,84	A07
			Kartupeļi	1,16	0,06	11,38	50,65	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,39	0,03	2,08	10,14	
			Bietes	1,33	0,00	8,47	39,20	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Krējums skābais	0,13	1,25	0,11	12,21	
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
410	Svaigu gurķu salāti	100		1,03	4,26	1,90	50,09	A07
			Gurķi svaigi	0,54	0,00	1,38	7,65	
			Krējums skābais	0,43	4,25	0,39	41,51	
			Dilles	0,07	0,01	0,13	0,93	
746	Baltā mērce	70		2,04	3,94	5,65	66,23	A01,07

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Milti kviešu	0,31	0,03	2,23	10,38	
			Burkāni	0,24	0,02	1,31	6,38	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Piens svaigs	1,48	0,90	2,11	22,50	
909	Bulgāru kotlete	70		19,74	18,21	2,97	254,78	A07,03
			Olas	1,19	1,08	0,04	14,65	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	1,59	6,38	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Putukrējums	0,15	2,10	0,18	20,22	
			Vistas šķiņķis bez kaula	18,24	7,04	0,48	138,24	
			Saldēta paprika	0,16	0,00	0,68	3,36	
1136	Bulgura putraimi, vārīti	180		4,99	3,54	45,01	231,87	A07,01
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,01	0,83	0,01	7,49	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Bulgura putraimi	4,98	0,72	45,00	206,40	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
162	Maltās gaļas mērce	50/50		21,51	17,03	5,46	261,10	A01,07
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,34	1,60	
			Piens svaigs	0,99	0,60	1,41	15,00	
			Cūkgaļa	19,94	16,38	0,00	227,20	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1171	Griķu biezputra	250		8,19	1,69	44,20	224,77	
			Griķi	8,19	1,69	44,20	224,77	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģ</i>
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				101,84	95,29	298,09	2457,33	

25.01.2023.

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
510	Mannas biezputra	250		12,25	4,35	46,05	272,35	A01,07
			Manna	5,65	0,35	36,65	172,35	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A07
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,00	0,25	0,75	41,25	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
887	Puķukāpostu zupa	300		7,88	5,85	17,21	153,03	
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
			Ziedkāposti	1,69	0,00	3,31	19,98	
			Burkāni	0,50	0,04	2,68	13,04	
			Augu eļļa	0,00	4,00	0,00	35,96	
			Dilles	0,01	0,00	0,02	0,15	
			Vistas kotlešu masa	4,56	1,76	0,12	34,56	
988	Plovs	250		18,79	18,26	44,49	417,49	
			Rīsi	3,85	0,33	42,52	188,43	
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
			Burkāni	0,29	0,02	1,55	7,54	
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
		Liellopu kotlešu masa	6,71	3,72	0,00	60,32	
		Cūkgaļas šķiņķis	7,87	4,20	0,00	69,27	
1382	Tomātu un lapu salāti	100	1,14	5,00	3,65	64,11	
		Lapu salāti	0,71	0,00	1,58	9,18	
		Tomāti svaigi	0,43	0,00	2,07	9,98	
		Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1128	Makaroni ar gaļu un burkāniem	300	21,65	8,95	56,77	394,20	A07
		Makaroni	7,49	0,65	54,14	252,36	
		Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
		Burkāni	0,30	0,02	1,61	7,83	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
		Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
		Vistas šķiņķis bez kaula	10,26	3,96	0,27	77,76	
		Vistas kotlešu masa	3,42	1,32	0,09	25,92	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>							
558	Kefīrs	165	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
		Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100	0,28	0,14	9,78	41,48	
		Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A07,01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			86,79	67,29	291,05	2116,97	

26.01.2023.

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
540	Vārīta ola	1 gab		5,97	5,40	0,19	73,27	A03
			Olas	5,97	5,40	0,19	73,27	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
1051	3-graudu biezputra	250		16,14	7,37	55,54	353,03	A01,07
			Auzu pārslas	4,19	1,98	21,02	118,72	
			Miežu putraimi	1,66	0,21	11,47	54,42	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
			Kvieši	2,03	0,18	11,30	54,90	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
39	Zivju zupa	300		8,27	11,03	16,51	198,38	A04,09
			Kartupeļi	1,35	0,07	13,30	59,20	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,40	0,03	2,14	10,43	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
			Zivis svaigas saldētas	6,33	1,94	0,00	42,79	
			Selerijas sakne	0,00	0,00	0,00	0,00	
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
732	Tomāti ar eļļu un zaļumiem	100		0,66	5,00	3,01	59,65	
			Zaļumi	0,03	0,00	0,07	0,42	
			Tomāti svaigi	0,60	0,00	2,89	13,97	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Dilles	0,02	0,00	0,04	0,31	
790	Sēņu un gaļas mērce	100		14,33	18,89	7,84	258,74	A01,07
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,02	2,48	0,03	22,46	
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
			Piens svaigs	0,99	0,60	1,41	15,00	
			Cūkgaļa	8,86	7,28	0,00	100,98	
			Sēnes	3,88	1,50	2,34	38,39	
920	Sautēti kartupeļi	200		3,72	10,18	35,73	249,38	
			Kartupeļi	3,52	0,18	34,66	154,31	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,13	0,01	0,71	3,48	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	9,99	0,00	89,91	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
26	Risoto	300		11,84	6,12	40,67	265,07	A07
			Rīsi	3,15	0,27	34,79	154,17	
			Ziedkāposti	0,45	0,00	0,88	5,33	
			Burkāni	0,72	0,06	3,87	18,84	
			Putukrējums	0,38	5,25	0,45	50,55	
			Paprika (kg)	0,16	0,00	0,68	3,36	
			Vistas fileja	6,99	0,54	0,00	32,82	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			76,74	86,12	281,40	2207,65	

27.01.2023.

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
513	Rīsu biezputra	250		10,10	4,30	48,05	271,30	A07
			Rīsi	3,50	0,30	38,65	171,30	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A07
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,00	0,25	0,75	41,25	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
232	Vārīti makaroni	180		8,32	3,72	60,16	307,37	A01
			Makaroni	8,32	0,72	60,16	280,40	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
619	Svaigi gurķi ar eļļu un zaļumiem	100		0,81	5,01	1,98	56,23	
			Gurķi svaigi	0,63	0,00	1,62	9,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
			Dilles	0,07	0,01	0,13	0,93	
837	Vistas mērcē	100		13,47	12,88	5,66	192,45	A01
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
			Sīpoli	0,05	0,00	0,29	1,34	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Burkāni	0,14	0,01	0,77	3,77	
			Tomātu pasta	0,29	0,00	1,13	5,69	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Paprika (kg)	0,04	0,00	0,17	0,84	
			Vistas šķiņķis bez kaula	12,54	4,84	0,33	95,04	
1366	Dārzeņu zupa veģetārā	300		2,52	6,10	16,02	129,06	
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,28	0,02	1,49	7,25	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Zaļie zirnīši, svaigi vai saldēti	0,75	0,03	2,00	11,25	
			Pētersīļa sakne	0,18	0,00	0,38	2,24	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
540	Vārīta ola	1 gab		5,97	5,40	0,19	73,27	A03
			Olas	5,97	5,40	0,19	73,27	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1046	Dārzeņu sautējums	300		10,72	7,86	36,97	261,49	
			Kartupeļi	3,00	0,15	29,55	131,55	
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39	
			Kabači	0,41	0,20	3,85	18,83	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Cūkgaļa	6,65	5,46	0,00	75,73	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			76,98	70,15	291,91	2106,96	

28.01.2023.

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
487	Auzu biezputra	250		13,15	7,10	42,25	285,50	A01,07
			Auzu pārslas	6,55	3,10	32,85	185,50	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
977	Siers	50		12,00	12,50	1,00	164,48	A07
			Siers, Krievijas	12,00	12,50	1,00	164,48	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
278	Dārzeņu ragū	250		3,67	5,19	28,44	175,11	
			Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,41	0,03	0,96	5,70	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Paprika (kg)	0,16	0,00	0,68	3,36	
675	Vistas zupa ar nūdelēm	300		5,99	5,45	16,40	138,63	A01
			Makaroni	1,87	0,16	13,54	63,09	
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36	
			Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
			Zaļumi	0,17	0,00	0,36	2,12	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Vistas fileja	3,49	0,27	0,00	16,41	
909	Bulgāru kotlete	70		19,84	16,81	2,85	242,10	A03,07
			Olas	1,19	1,08	0,04	14,65	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	1,59	6,38	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Putukrējums	0,15	2,10	0,18	20,22	
			Vistas fileja	4,66	0,36	0,00	21,88	
			Vistas šķiņķis bez kaula	13,68	5,28	0,36	103,68	
			Saldēta paprika	0,16	0,00	0,68	3,36	
1175	Biešu salāti	100		1,37	5,00	8,69	85,21	
			Bietes	1,37	0,00	8,69	40,25	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Ķīmenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
540	Vārīta ola	1 gab		5,97	5,40	0,19	73,27	A03
			Olas	5,97	5,40	0,19	73,27	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1394	Pērļu grūbas ar dārzeņiem	300		6,95	11,89	46,12	319,24	A01
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39	
			Tomāti svaigi	0,29	0,00	1,38	6,65	
			Kabači	0,49	0,24	4,62	22,60	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,04	4,95	0,05	44,91	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
			Puravi	0,17	0,00	0,42	2,35	
			Pērļu grūbas	5,20	0,65	35,85	170,05	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				84,76	91,47	267,85	2233,67	

29.01.2023.

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerg
Dieta: SD								
Pirmās brokastis								
19	Kukurūzas biezputra	250		7,48	6,73	47,23	279,39	A07
			Cukurs	0,00	0,00	4,99	19,96	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	3,30	2,00	4,70	50,00	
			Kukurūzas putraimi	4,15	0,60	37,50	172,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A07
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,00	0,25	0,75	41,25	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Zāļu tējas, dažādas	0,40	0,00	0,14	2,15	
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	Dzēriens	150		0,05	0,05	13,18	53,33	
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
107	Krāsni cepta vista	100		30,02	13,27	0,95	243,29	A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Krējums skābais	0,18	1,75	0,16	17,09	
			Vistas šķiņķis ar kaulu	29,85	11,52	0,79	226,20	
238	Griķu biezputra, irdenā	180		8,82	10,81	47,60	322,98	
			Griķi	8,82	1,82	47,60	242,06	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
398	Lapu salāti	100		1,70	3,01	3,87	49,37	
			Lapu salāti	1,31	0,00	2,90	16,83	
			Gurķi svaigi	0,35	0,00	0,89	4,95	

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Dilles	0,05	0,01	0,09	0,62	
719	Spinātu mērce	100		0,79	6,54	4,03	78,19	A01,07
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Spināti, saldēti	0,03	0,00	0,02	0,21	
1313	Dārzeņu zupa ar sieru	300		5,79	2,38	16,19	109,38	A07
			Kartupeļi	1,10	0,05	10,79	48,02	
			Ziedkāposti	0,56	0,00	1,10	6,66	
			Burkāni	0,24	0,02	1,31	6,38	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Puravi	0,29	0,00	0,69	3,91	
			Siers kausēts	2,76	2,28	0,00	31,56	
			Paprika (kg)	0,05	0,00	0,21	1,01	
			Zaļie zirnīši, svaigi vai saldēti	0,75	0,03	2,00	11,25	
			Brokoļi	0,05	0,00	0,10	0,59	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1384	Makaroni ar siera mērci	300		19,46	14,02	69,87	483,45	A01,07
			Milti kviešu	0,62	0,05	4,45	20,77	
			Makaroni	8,84	0,76	63,92	297,92	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Piens svaigs	0,49	0,30	0,70	7,50	
			Siers, Krievijas	9,50	9,90	0,79	130,28	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerg</i>
Kliju maize	15	Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	A01,07
			1,78	0,41	7,35	40,18	
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			99,15	81,63	312,63	2381,83	