

30.01.2023.

<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>
<i>Diēta: SD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
510	Mannas biezputra	250	12,25	4,35	46,05	272,35	A 07, 01
		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	
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		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	A 07
		Siers, Krievijas	12,00	12,50	1,00	164,48	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>							
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	
166	Maltās vistas mērce	50/50	14,44	8,82	4,16	153,83	A 07, 01
		Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
		Burkāni	0,10	0,01	0,54	2,61	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
		Vistas kotlešu masa	13,68	5,28	0,36	103,68	
236	Vārīti rīsi	180	5,04	4,03	55,66	279,04	
		Rīsi	5,04	0,43	55,66	246,67	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	3,60	0,00	32,37	
1290	Gurķi ar krējumu	100	1,07	5,00	1,92	56,94	A 07
		Gurķi svaigi	0,57	0,00	1,46	8,10	
		Krējums skābais	0,50	5,00	0,46	48,84	

	<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>
1361	Biešu zupa ar gaļu	300		1,07	5,00	1,92	56,94	A 07
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
			Sīpoli	0,15	0,00	0,86	4,03	
			Burkāni	0,29	0,02	1,55	7,54	
			Bietes	0,95	0,00	6,05	28,00	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Krējums skābais	0,13	1,25	0,11	12,21	
			Cūkgaļa	3,77	3,09	0,00	42,91	
			Ūdens	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1040	Sautētas saknes	250		7,16	9,19	36,41	256,96	
			Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
			Kāposti svaigi	1,53	0,00	4,59	24,48	
			Ziedkāposti	1,35	0,00	2,65	15,98	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,55	0,04	2,98	14,49	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
			Zaļie zirnīši, svaigi vai saldēti	1,00	0,04	2,66	15,00	
			Tomāti savā sulā	0,29	0,00	0,31	2,38	
1345	Sautēta vista	70		23,94	9,24	0,63	181,44	
			Vistas šķīnkītis bez ādas	23,94	9,24	0,63	181,44	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	

Vēlās vakariņas

558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A 07
			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	A 07, 01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				98,95	78,94	289,0	2262,25	

31.01.2023.

	<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>
Diēta: SD								
Pirmās brokastis								
527	Miežu putraimu biezputra	250		13,10	4,81	54,21	312,56	A 01,07
			Miežu putraimi	6,50	0,81	44,81	212,56	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,34	2,75	0,99	66,07	A 07
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,09	0,25	0,76	41,65	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
			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	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 01,07
			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	
121	Cūkgaļas stroganovs	100		19,26	15,16	6,80	240,66	A 01,07
			Milti kviešu	0,72	0,06	5,19	24,23	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Cūkgaļas šķiņķis	17,98	9,60	0,00	158,34	
873	Sautēti kartupeļi	200		4,85	10,23	46,87	298,97	
			Kartupeļi	4,65	0,23	45,80	203,90	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,13	0,01	0,71	3,48	

<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>
		Augu eļļa	0,00	9,99	0,00	89,91	
1151	Tomātu un spinātu salāti	100	1,39	5,00	2,60	60,88	
		Tomāti svaigi	0,37	0,00	1,79	8,65	
		Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
		Spināti, svaigi	1,02	0,00	0,80	7,28	
1314	Kartupeļu zupa ar dārzeņiem	300	1,87	9,06	12,32	138,32	
		Kartupeļi	0,90	0,05	8,87	39,47	
		Sīpoli	0,11	0,00	0,64	3,02	
		Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
		Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
		Brokoļi	0,53	0,00	1,03	6,22	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07,01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1136	Bulgura putraini, vārīti	180	5,81	0,84	52,50	240,80	A 01
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bulgura putraini	5,81	0,84	52,50	240,80	
1153	Kotlete ar ziedkāpostiem	70	14,27	10,96	4,07	171,97	A 01
		Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
		Ziedkāposti	0,56	0,00	1,10	6,66	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Pipari	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Cūkgāļa	13,30	10,92	0,00	151,46	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		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	A 07
		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	A 07,01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			85,71	80,94	302,26	2280,37	

01.02.2023.

<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>
<i>Diēta: SD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		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	A 07
		Siers, Krievijas	12,00	12,50	1,00	164,48	
1115	Kviešu putrainu biezputra	250	14,18	5,34	57,18	333,56	A 07,01
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Piens svaigs	7,42	4,50	10,57	112,50	
		Kviešu putraini	6,76	0,84	46,60	221,06	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07,01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>							
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	
180	Sakņu sautējums ar varītu gaļu	250	15,95	14,21	34,41	329,33	
		Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24	
		Kāposti svaigi	0,54	0,00	1,61	8,57	
		Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
		Burkāni	0,75	0,06	4,05	19,71	
		Kāļi	0,29	0,02	1,94	9,14	
		Ķirbji	0,27	0,00	1,76	8,10	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
		Zaļie zirnīši, svaigi vai saldēti	0,40	0,02	1,06	6,00	
		Cūkgaļas šķiņķis	11,24	6,00	0,00	98,96	

	<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>
619	Svaigi gurķi ar eļļu un zaļumiem	100		0,75	5,00	1,86	55,47	
			Gurķi svaigi	0,63	0,00	1,62	9,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Pētersīļu zaļumi	0,07	0,00	0,15	0,90	
			Dilles	0,05	0,01	0,09	0,62	
1000	Vistas zupa ar rīsiem	300		5,38	5,40	16,78	137,21	
			Rīsi	1,26	0,11	13,91	61,67	
			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	
			Vistas fileja	3,49	0,27	0,00	16,41	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 07,01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
236	Vārīti rīsi	180		5,04	4,03	55,66	279,04	
			Rīsi	5,04	0,43	55,66	246,67	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,60	0,00	32,37	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1155	Maltās gaļas mērce	100		23,14	23,20	2,35	310,76	A 07
			Tomātu pasta	0,48	0,00	1,89	9,48	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Krējums skābais	0,50	5,00	0,46	48,84	
			Cūkgaļa	22,16	18,20	0,00	252,44	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			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	A 07
			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	A 07,01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				92,27	91,82	291,1	2359,9	

02.02.2023.

<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>
<i>Dīta: SD</i>								
<i>Pirmās brokastis</i>								
270	Kukurūzas biežputra	250		11,57	5,10	48,07	284,50	A 07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	7,42	4,50	10,57	112,50	
			Kukurūzas putraini	4,15	0,60	37,50	172,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A 07
			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	A 07
			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	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>								
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	
241	Vārītas pārļu grūbas	150		4,65	0,55	36,85	170,95	A 01
			Grūbas	4,65	0,55	36,85	170,95	
		100		1,27	3,75	2,47	48,69	
398	Lapu salāti		Lapu salāti	0,48	0,00	1,05	6,12	A 07
			Gurķi svaigi	0,42	0,00	1,07	5,94	
			Krējums skābais	0,38	3,75	0,34	36,63	
880	Vista krējuma mērcē ar dārzeņiem	100		14,58	16,11	4,37	220,82	A 07, 01
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
			Ziedkāposti	0,23	0,00	0,44	2,66	
			Burkāni	0,07	0,01	0,36	1,74	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	

<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	7,99	0,00	71,93	
		Putukrējums	0,20	2,80	0,24	26,96	
		Vistas šķiņķis bez kaula	13,68	5,28	0,36	103,68	
1366	Dārzeņu zupa veģetārā	300	1,92	6,06	12,54	112,38	
		Kartupeļi	0,90	0,05	8,87	39,47	
		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	
		Brokoļi	0,38	0,00	0,74	4,44	
		Pētersīļa sakne	0,18	0,00	0,38	2,24	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 01,07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1308	Dārzeņu sautējums ar gaļu	300	17,10	7,45	29,32	252,66	
		Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
		Burkāni	0,72	0,06	3,87	18,84	
		Ķirbji	0,45	0,00	2,93	13,50	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
		Vistas kotlešu masa	13,68	5,28	0,36	103,68	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		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	A 07
		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	A 01,07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			76,17	63,90	256,50	1905,79	

03.02.2023.

<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							
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	
1051	3-graudu biezputra	250	14,49	6,37	53,19	328,03	A07,01
		Auzu pārslas	4,19	1,98	21,02	118,72	
		Miežu putraini	1,66	0,21	11,47	54,42	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
		Kvieši	2,03	0,18	11,30	54,90	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07,01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas							
10	Baltā mērce	50	1,24	2,13	4,14	40,73	A07, 01
		Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
		Augu eļļa	0,00	1,60	0,00	14,39	
		Piens svaigs	0,82	0,50	1,17	12,50	
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	
236	Vārīti rīsi	180	5,04	4,03	55,66	279,04	
		Rīsi	5,04	0,43	55,66	246,67	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	3,60	0,00	32,37	
676	Dārzeņu zupa ar gaļu	300	5,94	6,38	18,68	155,91	
		Kartupeļi	1,35	0,07	13,30	59,20	
		Sīpoli	0,26	0,00	1,43	6,72	

<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	0,66	0,05	3,57	17,39	
		Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
		Vistas fileja	3,49	0,27	0,00	16,41	
		Pētersīļa sakne	0,18	0,00	0,38	2,24	
1134	Cūkgaļas teftelis	70	17,36	11,68	10,37	216,0	A 07, 01, 03
		Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
		Maize kviešu	1,14	0,09	7,84	36,75	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kartupeļu ciete	0,00	0,00	2,39	9,56	
		Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
		Vistas kotlešu masa	4,56	1,76	0,12	34,56	
		Cūkgaļas kotlešu masa	11,06	4,30	0,00	82,90	
1365	Burkānu salāti ar sezamu	100	1,78	6,59	7,35	95,84	A 11
		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	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
		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	A 03
		Olas	5,97	5,40	0,19	73,27	
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1357	Bulgurs ar dārzeņiem	250	6,51	2,55	51,83	256,27	A 07, 01
		Burkāni	0,22	0,02	1,19	5,80	
		Zaļumi	0,07	0,00	0,15	0,85	
		Tomāti svaigi	0,09	0,00	0,41	2,00	
		Kabači	0,32	0,16	3,08	15,07	
		Tomātu pasta	0,19	0,00	0,76	3,79	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
		Brokoļi	0,63	0,00	1,23	7,40	
		Bulgura putraimi	4,98	0,72	45,00	206,40	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		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	A 07, 01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			86,15	79,77	324,31	2359,75	

04.02.2023.

<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>
<i>Dīta: SD</i>								
<i>Pirmās brokastis</i>								
487	Auzu biezputra	250		13,15	7,10	42,25	285,50	A 07, 01
			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	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	A 07
			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	A 07
			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	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 01, 07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>								
24	Piena dārzeņu zupa	300		2,37	7,34	13,16	128,19	A 07
			Kartupeļi	0,90	0,05	8,87	39,47	
			Kāposti svaigi	0,46	0,00	1,38	7,34	
			Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,27	0,02	0,64	3,80	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
			Putukrējums	0,40	5,60	0,48	53,92	
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	
909	Bulgāru kotlete	70		19,84	16,81	2,85	242,10	A 07, 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	

<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>
		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	
1046	Dārzeņu sautējums	300	4,46	2,14	26,07	141,39	
		Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
		Kāposti svaigi	1,85	0,00	5,55	29,62	
		Burkāni	0,34	0,03	1,84	8,99	
		Kāļi	0,75	0,06	5,05	23,77	
		Ķirbji	0,39	0,00	2,54	11,70	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
1377	Gurķi ar tomātiem un krējumu	100	0,92	3,75	2,31	46,67	A 07
		Gurķi svaigi	0,28	0,00	0,73	4,05	
		Tomāti svaigi	0,26	0,00	1,24	5,99	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Krējums skābais	0,38	3,75	0,34	36,63	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>							
310	Maltās gaļas mērce	70	11,94	9,03	3,27	142,16	A 07, 01
		Milti kviešu	0,36	0,03	2,60	12,11	
		Sīpoli	0,04	0,00	0,20	0,94	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Sviests	0,02	2,89	0,03	26,20	
		Putukrējums	0,12	1,72	0,15	16,51	
		Vistas kotlešu masa	11,40	4,40	0,30	86,40	
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1451	Rīsi ar dāržeņiem	250	5,94	6,47	61,28	327,16	
		Rīsi	5,25	0,45	57,98	256,95	
		Sīpoli	0,15	0,00	0,86	4,03	
		Burkāni	0,40	0,03	2,14	10,43	
		Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
		Pētersīļu zaļumi	0,14	0,00	0,31	1,79	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01

<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>
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>							
558	Kefīrs	165	4,95	3,30	7,43	79,20	A 07
		Kefīrs	4,95	3,30	7,43	79,20	
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	A 07, 01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			83,25	77,23	273,42	2121,76	

05.02.2023.

<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>
<i>Dīta: SD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
517	Prosas biezputra	250	13,85	6,90	42,10	285,90	A 07
		Prosa	5,60	1,90	30,35	160,90	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
		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	A 07
		Siers, Krievijas	12,00	12,50	1,00	164,48	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>							
18	Sautēti kartupeļi	150	2,27	0,11	21,64	96,66	
		Kartupeļi	2,10	0,11	20,69	92,09	
		Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
		Burkāni	0,11	0,01	0,60	2,90	
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	30,07	13,27	1,14	244,24	A 07
		Tomātu pasta	0,05	0,00	0,19	0,95	
		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	
619	Svaigi gurķi ar eļļu un zaļumiem	100	0,69	5,00	1,77	54,77	
		Gurķi svaigi	0,69	0,00	1,77	9,81	
		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>
675	Vistas zupa ar nūdelēm	300		5,99	6,45	16,40	147,63	A 01
			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	5,99	0,00	53,95	
			Vistas fileja	3,49	0,27	0,00	16,41	
719	Spinātu mērce	100		0,79	6,54	4,03	78,19	A 01, 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	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A 07, 01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1008	Makaroni ar gaļu un burkāniem	200		14,89	5,94	42,87	284,53	A 01
			Makaroni	5,72	0,49	41,36	192,77	
			Sīpoli	0,05	0,00	0,29	1,34	
			Burkāni	0,20	0,02	1,07	5,22	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Pētersīļu zaļumi	0,07	0,00	0,15	0,90	
			Cūkgaļas kotlešu masa	8,85	3,44	0,00	66,32	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A 01
			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	A 07
			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	A 07, 01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				96,38	78,85	252,84	2106,52	