

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 16.10.2019

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
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	
			Tēja melna	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	12,00	12,50	1,00	164,48	
1115	Kviešu putrainu biezputra	250		13,39	8,97	56,05	358,49	A07; A01
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			Kviešu putraini	6,76	0,84	46,60	221,06	
	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	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01; A07
Pusdienas								
24	Piena dārzeņu zupa	300		2,47	8,74	13,28	141,67	A07
			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	
			Zirņi zaļie 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	0,50	7,00	0,60	67,40	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
619	Svaigi gurķi ar eļļu	100		0,65	5,00	1,67	54,23	
			Gurķi svaigi	0,65	0,00	1,67	9,27	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	

uz datumu: 16.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
1125	Sakņu sautējums ar varītu gaļu	300		16,32	16,00	47,03	397,41	
			Kartupeļi	3,75	0,19	36,94	164,44	
			Kāposti svaigi	0,76	0,00	2,30	12,24	
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
			Burkāni	1,10	0,09	5,95	28,98	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļ	0,00	9,59	0,00	86,31	
			Vistas kotlešu masa	4,99	2,11	0,14	39,55	
			Liellopu kotlešu masa	2,27	1,49	0,00	22,46	
			Cūkgāļas kotlešu masa	2,88	2,52	0,00	34,20	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,48	0,02	1,28	7,20	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01; A07
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
649	Ābols	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	
1251	5-graudu pārslu biezputra 300			15,78	8,52	50,70	342,60	
			Piens svaigs	7,92	4,80	11,28	120,00	A01; A07
			Piecu graudu pārslas	7,86	3,72	39,42	222,60	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
<i>Vēlās vakariņas</i>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	
	Kliju maiz	1		1,7	0,4	7,3	40,1	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
				<u>76,75</u>	<u>81,79</u>	<u>287,31</u>	<u>2192,34</u>	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 17.10.2019

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Pirmās brokastis								
270	Kukurūzas biežputra	250		10,78	8,73	46,94	309,42	A01, A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			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	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	
			Tēja melna	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; A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
241	Vārītas grūbas	150		4,65	0,55	36,85	170,95	A01
			Grūbas	4,65	0,55	36,85	170,95	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
676	Dārzeņu zupa ar gaļu	300		5,75	5,47	18,50	146,19	
			Rīsi	0,63	0,05	6,96	30,83	
			Kartupeļi	0,72	0,04	7,09	31,57	
			S ¹ pol	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,27	0,02	1,43	6,96	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Vistas fileja	3,49	0,27	0,00	16,41	
			Konservēta kukurūza	0,27	0,09	1,57	8,18	
			Pētersīļa sakne	0,18	0,00	0,38	2,24	

uz datumu: 17.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Ogļh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alergēni</i>
880	Vista krējuma mērcē ar dārzeņiem	100		13,38	16,11	4,37	216,02	
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	A01, A07
			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	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Putukrējums	0,20	2,80	0,24	26,96	
			Vistas šķiņķis bez kaula	12,48	5,28	0,36	98,88	
1165	Sv.kāpostu "rudens"salāti 100			1,33	5,00	4,78	69,42	
			Kāposti svaigi	0,84	0,00	2,52	13,46	
			Bietes	0,21	0,00	1,36	6,30	
			Gurķi svaigi	0,18	0,00	0,45	2,52	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Paprika (kg)	0,10	0,00	0,44	2,18	
	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, A07
			Maize klij	1,7	0,4	7,3	40,1	
<i>Vakariņas</i>								
35	Dārzeņu ragū ar gaļu	300		9,33	14,3	4	41,11	330,82
			Kartupeļi	3,00	0,15	29,55	131,55	
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36	
			Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
			Kabači	0,38	0,19	3,59	17,58	
					11,9			
			Augu eļļa	0,00	9	0,00	107,89	
			Vistas kotlešu masa	4,16	1,76	0,12	32,96	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,75	0,03	2,00	11,25	
			Konservēta kukurūza	0,59	0,19	3,36	17,53	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
649	Ābol	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	
	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>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	

uz datumu: 17.10.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	
		Tēja melna	0,40	0,00	0,14	2,15	
838Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92	
		Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
			70,62	75,00	271,11	2041,96	

uz datumu: 18.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
<i>Pirmās brokastis</i>								
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	
			Tēja melna	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	12,00	12,50	1,00	164,48	
1051	3-graudu biezputra	250		15,18	10,89	54,18	375,46	A01, A07
			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	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	7,26	4,40	10,34	110,00	
			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; A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Pusdienas</i>								
33	Skābu kāpostu zupa	300		3,64	6,76	12,06	123,66	
			Miežu putraimi	1,04	0,13	7,17	34,01	
			Kāposti skābēti	0,49	0,00	0,99	5,94	
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36	
			Burkāni	0,22	0,02	1,19	5,80	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Cukurs	0,00	0,00	2,00	7,98	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Gaļa žavēta	1,75	1,62	0,00	21,61	
220	Kartupeļi	200		3,38	0,17	33,24	147,99	
			Kartupeļi	3,38	0,17	33,24	147,99	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
310	Maltās gaļas mērce	70		9,17	15,09	2,94	184,27	A01, A07
			Milti kviešu	0,36	0,03	2,60	12,11	

uz datumu: 18.10.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>		<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alergēni</i>
			Sīpoli	0,04	0,00	0,20	0,94	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,50	0,00	31,47	
			Putukrējums	0,12	1,72	0,15	16,51	
			Liellopu kotlešu masa	4,63	3,04	0,00	45,86	
			Cūkgaļas kotlešu masa	4,02	6,81	0,00	77,37	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1296	Skābu kāpostu salāti	100		0,91	0,00	1,82	10,93	
			Kāposti skābēti ar dzērvenēm	0,91	0,00	1,82	10,93	
	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; A07
			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	
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
1266	Griķu biezputra	300		15,77	5,63	61,50	359,72	A07
			Griķi	9,83	2,03	53,04	269,72	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	5,94	3,60	8,46	90,00	
	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>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				82,24	78,55	292,11	2204,35	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 19.10.2019

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Pirmās brokastis								
487	Auzu biezputra	250		13,15	7,10	42,25	285,50	A01, A07
			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	A07
			Krējums	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	
			Tēja melna	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; A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
229	Vārīti makaroni	150		4,68	0,40	33,84	157,72	A01
			Makaroni	4,68	0,40	33,84	157,72	
357	Biešu salāti ar krējumu	100		1,87	3,75	9,44	78,99	A07
			Bietes	1,37	0,00	8,69	40,25	
			Ķiploki	0,12	0,00	0,40	2,11	
			Krējums	0,38	3,75	0,34	36,63	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
903	Liellopu bifšteks	70		16,77	14,50	3,54	211,70	
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	2,79	11,16	
			Augu eļļa	0,00	5,59	0,00	50,35	
			Vistas kotlešu masa	8,74	3,70	0,25	69,22	
			Liellopu kotlešu masa	7,94	5,21	0,00	78,62	

uz datumu: 19.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
			Ķīmenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
1002	Vistas zupa ar puķukāpostiem	300		4,67	6,91	16,17	145,55	
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
			Ziedkāposti	1,01	0,00	1,98	11,99	
			Burkāni	0,50	0,04	2,68	13,04	
			Tomāti svaigi	0,05	0,00	0,26	1,28	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Dilles	0,06	0,01	0,10	0,74	
			Vistas šķīnkis ar kaulu	1,92	0,81	0,06	15,23	
	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; A07
			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	
649	Ābols	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	
1269	Kāpostu/gaļas tīteņi	300		19,42	11,69	58,38	416,40	
			Rīsi	4,41	0,38	48,70	215,84	
			Kāposti svaigi	1,84	0,00	5,51	29,38	
			Sīpoli	0,27	0,00	1,50	7,06	
			Burkāni	0,43	0,03	2,32	11,30	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Vistas šķīnkis bez kaula	12,48	5,28	0,36	98,88	
	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>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	

uz datumu: 19.10.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
			85,95	69,17	282,17	2094,99

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 20.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
Pirmās brokastis								
517	Prosas biezputra	250		13,88	11,02	42,14	323,32	A01; A07
			Prosa	5,60	1,90	30,35	160,90	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			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	
			Tēja melna	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	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; A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
107	Krāsni cepta vista	100		27,45	13,27	1,14	233,77	
			Tomātu pasta	0,05	0,00	0,19	0,95	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Krējums	0,18	1,75	0,16	17,09	
			Vistas šķiņķis ar kaulu	27,23	11,52	0,79	215,72	
260	Baltā mērce	50		1,67	2,66	6,01	54,63	
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	A01; A07
			Burkāni	0,17	0,01	0,89	4,35	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Piens svaigs	0,99	0,60	1,41	15,00	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
920	Sautēti kartupeļi	200		3,72	10,18	35,73	249,38	
			Kartupeļi	3,52	0,18	34,66	154,31	

uz datumu: 20.10.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
		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	
1004	Pupiņu zupa	300	7,22	7,72	34,20	235,19	
		Kartupeļi	1,37	0,07	13,45	59,86	
		Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
		Burkāni	0,31	0,02	1,67	8,12	
		Pupiņas	5,45	0,64	18,59	101,93	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
1181	Ķīnas kāposti ar zaļumiem	100	2,16	3,75	5,43	64,09	A07
		Lociņi	0,15	0,00	0,49	2,55	
		Zaļumi	0,23	0,00	0,51	2,97	
		Gurķi svaigi	0,14	0,00	0,36	1,98	
		Krējums	0,38	3,75	0,34	36,63	
		Ķīnas kāposti	1,26	0,00	3,72	19,95	
	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; A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Vakariņas							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
612	Bumbieris	150	0,33	0,15	16,12	67,17	
		Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
684	Sakņu sautējums ar gaļu	300	11,96	2,89	40,04	233,98	
		Kartupeļi	3,00	0,15	29,55	131,55	
		Kāposti svaigi	1,22	0,00	3,67	19,58	
		Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
		Burkāni	0,88	0,07	4,76	23,19	
		Zirņi zaļie konservēti	0,41	0,03	0,96	5,70	
		Tomātu pasta	0,14	0,00	0,57	2,84	
		Vistas šķiņķis bez kaula	6,24	2,64	0,18	49,44	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	

Vēlās vakariņas

uz datumu: 20.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				96,29	86,08	290,88	2323,40	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 21.10.2019

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Pirmās brokastis								
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,25	2,75	0,98	65,67	
			Krējums	0,25	2,50	0,23	24,42	A07
			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	
			Tēja melna	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, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
945	Grūbu sautējums	250		13,16	7,58	32,18	249,58	
			Grūbas	3,26	0,39	25,79	119,66	A01
			Sīpoli	0,10	0,00	0,57	2,69	
			Burkāni	0,39	0,03	2,08	10,14	
			Tomāti svaigi	0,09	0,00	0,44	2,13	
			Ķirbji	0,24	0,00	1,56	7,20	
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Vistas šķiņķis bez kaula	8,32	3,52	0,24	65,92	
			Saldēti brokoļi	0,75	0,00	1,47	8,88	
1001	Sēņu zupa	300		14,26	16,88	24,98	308,85	
			Kartupeļi	1,58	0,08	15,51	69,06	A07
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	

uz datumu: 21.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	
			Burkāni	0,43	0,03	2,32	11,30	
			Sviests	0,02	2,48	0,03	22,46	
			Augu eļļa	0,00	4,00	0,00	35,96	
			Putukrējums	0,35	4,90	0,42	47,18	
			Gaļa žavēta	1,53	1,42	0,00	18,91	
			Sēnes	10,26	3,98	6,20	101,62	
1295	Burkānu salāti ar rozīnēm	100		1,23	5,08	10,91	94,30	
			Burkāni	1,10	0,09	5,95	28,98	
			Rozīnes	0,13	0,00	4,96	20,36	
			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, A07
			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	
649	Ābols	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	
1169	Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	300		19,07	10,56	53,98	387,23	A01
			Makaroni	6,24	0,54	45,12	210,30	
			Ziedkāposti	0,54	0,00	1,06	6,39	
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
			Burkāni	0,27	0,02	1,43	6,96	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Vistas šķiņķis bez kaula	9,36	3,96	0,27	74,16	
			Saldēti zaļie zirnīši	1,20	0,05	3,19	18,00	
			Saldēti brokoļi	1,13	0,00	2,21	13,32	
			Tomāti savā sulā	0,26	0,00	0,28	2,14	
	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>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	

uz datumu: 21.10.2019

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			86,25	69,61	291,85	2138,85	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 22.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alerģēni</i>
Pirmās brokastis								
514	Miežu putrainu biezputra	250		13,45	5,65	47,60	295,05	
			Miežu putraini	5,20	0,65	35,85	170,05	A01, A07
			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	
			Tēja melna	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	
			Siers	12,00	12,50	1,00	164,48	A07
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
Pusdienas								
64	Veģetāra biešu zupa	300		3,06	6,33	22,40	158,84	
			Kartupeļi	1,16	0,06	11,38	50,65	A07
			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	0,13	1,25	0,11	12,21	
126	Plovs	250		20,66	28,17	50,42	537,84	
			Rīsi	4,20	0,36	46,38	205,56	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,41	0,03	2,23	10,87	
			Çiploki	0,15	0,00	0,50	2,63	
			Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74	
			Augu eļļa	0,00	19,98	0,00	179,82	
			Cūkgāļas karbonāde	15,59	7,80	0,00	132,54	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	A07

uz datumu: 22.10.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alergēni</i>
1189	Svaigi kāposti ar krējumu	100		1,87	5,01	4,46	70,39	
			Kāposti svaigi	1,22	0,00	3,67	19,58	A07
			Gurķi svaigi	0,09	0,00	0,24	1,35	
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84	
			Dilles	0,05	0,01	0,09	0,62	
	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	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
<i>Vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
649	Ābols	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	
696	Gruboto	300		10,46	11,91	35,50	291,05	
			Grūbas	4,19	0,50	33,16	153,85	A01
			Sīpoli	0,15	0,00	0,86	4,03	
			Burkāni	0,27	0,02	1,43	6,96	
			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	
			Vistas fileja	5,82	0,45	0,00	27,35	
	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>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja melna	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	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
				77,65	91,63	278,95	2251,11	

trešdiena, 2019. gada 16. oktobris

Aleks un V: Ēdienkartes ķīm.sastāvs

Page 2 o

ALERGĒNI

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vāžveidīgie un to produkti

A03 - olas un to produkti

A04 - zivis un to produkti

A05 - zemesrieksti un to produkti

A06 - sojas pupas un to produkti

A07 - piens un tā produkti (ietverot laktozi)

A08 - rieksti

A09 - selerijas un to produkti

A10 - sinepes un to produkti

A11 - sezama sēklas un to produkti