

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 10.02.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
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	
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
1171	Griķu biezputra	250		13,14	4,69	51,25	299,77	
			Griķi	8,19	1,69	44,20	224,77	A07
			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	
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
	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	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
945	Grūbu sautējums	250		13,07	10,58	31,74	274,42	
			Grūbas	3,26	0,39	25,79	119,66	A01, A07
			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	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	
			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	

uz datumu: 10.02.2020

<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>
			Putukrējums	0,35	4,90	0,42	47,18	A07
			Gaļa žāvēta	1,53	1,42	0,00	18,91	
			Sēnes	10,26	3,98	6,20	101,62	
1330	Burkānu salāti ar dzērvenēm	100		1,10	5,08	5,95	73,94	
			Burkāni	1,10	0,09	5,95	28,98	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Dzērvenes	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, 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	
			Makaroni	6,24	0,54	45,12	210,30	A01
			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	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07

uz datumu: 10.02.2020

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
			91,03	76,21	284,43	2187,67

uz datumu: 11.02.2020

Ēdiena nosaukums		Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
514	Miežu putraimu biezputra	250		13,45	5,65	47,60	295,05	
			Miežu putraimi	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	
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
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	
			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	A07
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	
			Ķiploki	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: 11.02.2020

	<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>
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	19,5	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	
1322	Vistas gaļas salāti	250		11,12	12,24	30,13	275,15	
			Olas	1,19	1,08	0,04	14,65	A07, A03
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24	
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39	
			Gurķi svaigi	0,25	0,0	0,6	3,6	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,54	0,04	1,28	7,60	
			Krējums	0,88	8,75	0,80	85,47	
			Vistas šķiņķis bez kaula	5,20	2,20	0,15	41,20	
	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 maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
				78,31	91,96	273,58	2235,22	

uz datumu: 12.02.2020

	<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>
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
510	Mannas biezputra	250		12,25	4,35	46,05	272,35	A01, A07
			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	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	
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
Pusdienas								
11	Vārīti griķi	180		8,82	1,82	47,60	242,06	
			Griķi	8,82	1,82	47,60	242,06	
32	Skābeņu zupa	300		4,24	6,84	26,76	185,63	
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	A03, A01, A07
			Miežu putraini	1,25	0,16	8,60	40,81	
			Kartupeļi	1,44	0,07	14,18	63,14	
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
			Burkāni	0,40	0,03	2,14	10,43	
			Skābenes	0,36	0,00	1,27	6,53	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	4,80	0,00	43,16	
			Krējums	0,13	1,25	0,11	12,21	
121	Kurzemes stroganovs	100		14,09	16,96	8,07	241,23	A01, A07
			Milti kviešu	0,72	0,06	5,19	24,23	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Gurķi konservēti	0,59	0,00	0,28	3,48	

uz datumu: 12.02.2020

	<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>
			Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Cukurs	0,00	0,00	1,00	3,99	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Vistas fileja	4,66	0,36	0,00	21,88	
			Cūkgaļas šķiņķis	7,5	5,0	0,0	75,6	
558	Kefirs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefirs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1112	Ķīnas kāpostu salāti	100		2,39	5,19	8,47	90,11	
			Zaļumi	0,27	0,00	0,58	3,40	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Ķīnas kāposti	1,53	0,00	4,52	24,22	
			Konservēta kukurūza	0,59	0,19	3,36	17,53	
	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	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	
669	Dārzeņu sautējums ar gaļu	300		10,22	4,78	24,83	183,25	
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33	
			Kāposti svaigi	1,38	0,00	4,13	22,03	
			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	
			Vistas kotlešu masa	6,24	2,64	0,18	49,44	
	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	

uz datumu: 12.02.2020

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
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
			<u>77,41</u>	<u>64,76</u>	<u>280,33</u>	<u>2013,76</u>

uz datumu: 13.02.2020

<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>
Dieta: PD								
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	
1051	3-graudu biezputra	250		14,49	6,37	53,19	328,03	A01, A07
			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	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
54	Veģetāra dārzeņu zupa	300		5,76	4,16	28,26	173,59	
			Kartupeļi	1,80	0,09	17,73	78,93	
			Ziedkāposti	2,36	0,00	4,63	27,97	
			Sīpoli	0,15	0,00	0,86	4,03	
			Burkāni	0,40	0,03	2,14	10,43	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	4,00	0,00	35,96	
			Dilles	0,06	0,01	0,10	0,74	
			Paprika (kg)	0,09	0,00	0,41	2,02	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,90	0,04	2,39	13,50	
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	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	

uz datumu: 13.02.2020

<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>
		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	
1044	Biešu salāti	100	1,13	9,99	7,17	123,13	
		Bietes	1,13	0,00	7,17	33,22	
		Augu eļļa	0,00	9,99	0,00	89,91	
1094	Tvaicēti zivju tefteli	100	23,18	12,56	3,15	218,3	
		Olas	0,24	0,22	0,01	2,93	A03, A04
		Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kartupeļu ciete	0,00	0,00	2,39	9,56	
		Augu eļļa	0,00	4,00	0,00	35,96	
		Zivis svaigas saldētas	11,42	3,51	0,00	77,26	
		Vistas kotlešu masa	11,44	4,84	0,33	90,64	
	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	Sviest	10	0,06	8,25	0,0	74,8	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	
1265	Pupiņu sautējums	300	12,20	3,26	42,81	249,35	
		Ziedkāposti	0,95	0,00	1,85	11,19	A07
		Sīpoli	0,11	0,00	0,64	3,02	
		Burkāni	0,73	0,06	3,93	19,13	
		Ķiploki	0,12	0,00	0,40	2,11	
		Pupiņas	9,40	1,10	32,06	175,74	
		Ķirbji	0,30	0,00	1,95	9,00	
		Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Putukrējums	0,15	2,10	0,18	20,22	
		Saldēta paprika	0,19	0,00	0,85	4,20	
	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	

uz datumu: 13.02.2020

<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>
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
			<u>88,63</u>	<u>81,08</u>	<u>288,90</u>	<u>2239,80</u>	

uz datumu: 14.02.2020

	<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>
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
513	Rīsu biezputra	250		10,10	4,30	48,05	271,30	
			Rīsi	3,50	0,30	38,65	171,30	A07
			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	
			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	
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
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	
			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								
232	Vārīti makaroni	180		8,32	3,72	60,16	307,37	
			Makaroni	8,32	0,72	60,16	280,40	A01
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
837	Vistas mērcē	100		12,37	12,88	5,66	188,05	
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	A01
			Sīpoli	0,05	0,00	0,29	1,34	
			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	11,44	4,84	0,33	90,64	

uz datumu: 14.02.2020

	<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>
997	Zemnieku zupa	300		3,44	6,24	28,65	184,52	
			Grūbas	0,89	0,11	7,08	32,82	A01
			Kartupeļi	1,80	0,09	17,73	78,93	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,50	0,04	2,68	13,04	
			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	
1192	Burkānu salāti ar kukurūzu	100		1,75	5,28	9,61	92,92	
			Burkāni	1,16	0,09	6,25	30,43	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Konservēta kukurūza	0,59	0,19	3,36	17,53	
	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>								
540	Vārīta ola	1 gab.		5,97	5,40	0,19	73,27	
			Ola	5,97	5,4	0,1	73,2	A03
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
1277	Piena dārzeņu zupa	300		8,00	3,18	30,64	183,21	
			Kartupeļi	1,88	0,09	18,47	82,22	A07
			Burkāni	0,77	0,06	4,17	20,29	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,41	0,03	0,96	5,70	
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00	
	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 maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07

uz datumu: 14.02.2020

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
		Maize klijū	1,78	0,41	7,35	40,18
			75,44	65,85	309,13	2130,87

uz datumu: 15.02.2020

	<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>
Dieta: PD								
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	
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								
39	Zivju zupa	300		8,27	14,03	16,51	225,36	
			Kartupeļi	1,35	0,07	13,30	59,20	A04, A09
			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	11,99	0,00	107,89	
			Zivis svaigas saldētas	6,33	1,94	0,00	42,79	
			Selerijas sakne	0,00	0,00	0,00	0,00	
278	Dārzeņu ragū	250		4,08	5,38	30,92	188,44	
			Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			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)	0,12	0,00	0,51	2,52	
			Konservēta kukurūza	0,59	0,19	3,36	17,53	

uz datumu: 15.02.2020

	<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>
357	Biešu salāti ar krējumu	100		1,90	3,75	9,54	79,51	
			Bietes	1,37	0,00	8,69	40,25	A07
			Ķiploki	0,15	0,00	0,50	2,63	
			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	
			Ķimenes	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, 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	
			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	
1091	Risoto	300		9,84	13,67	38,25	315,36	
			Rīsi	2,52	0,22	27,83	123,34	
			Ziedkāposti	1,35	0,00	2,65	15,98	
			Burkāni	0,40	0,03	2,14	10,43	
			Augu eļļa	0,00	11,99	0,00	107,89	
			Paprika (kg)	0,12	0,00	0,51	2,52	
			Vistas šķiņķis bez kaula	3,12	1,32	0,09	24,72	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,90	0,04	2,39	13,50	
			Pupiņu pākstis	1,2	0,0	1,2	9,9	
			Konservēta kukurūza	0,23	0,08	1,34	7,01	
	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	

uz datumu: 15.02.2020

<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>
		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
			82,15	92,99	259,58	2203,82	

uz datumu: 16.02.2020

	<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>
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
19	Kukurūzas biezputra	250		10,78	8,73	51,93	329,38	A07
			Cukurs	0,00	0,00	4,99	19,96	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			Kukurūzas putraini	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								
43	Zirņu zupa	300		12,75	5,00	34,17	232,67	
			Kartupeļi	0,53	0,03	5,17	23,02	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,50	0,04	2,68	13,04	
			Zirņi šķeltie	10,35	0,72	25,97	151,74	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Gaļa žāvēta	1,32	1,22	0,00	16,21	
107	Krāsni cepta vista	100		27,45	13,27	1,14	233,77	A07
			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	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	

uz datumu: 16.02.2020

	<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>
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	
1192	Burkānu salāti a kukurūzu	100		1,75	5,28	9,61	92,92	
			Burkāni	1,16	0,09	6,25	30,43	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Konservēta kukurūza	0,59	0,19	3,36	17,53	
	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	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	
1125	Sakņu sautējums ar vārītu gaļu	300		15,79	15,97	41,44	372,66	
			Kartupeļi	2,88	0,14	28,37	126,29	
			Kāposti svaigi	0,64	0,00	1,93	10,28	
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
			Burkāni	0,90	0,07	4,86	23,65	
			Kāļi	0,35	0,03	2,33	10,97	
			Ķirbji	0,32	0,00	2,11	9,72	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	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	
			Cūkgaļas 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	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	

uz datumu: 16.02.2020

<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>
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	A01, A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			<u>97,72</u>	<u>83,27</u>	<u>300,18</u>	<u>2341,00</u>	