

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 14.08.2019

	<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>
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
270	Kukurūzas biezputra	250		10,75	4,60	46,90	272,00	A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			Kukurūzas putraini	4,15	0,60	37,50	172,00	
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		12,12	12,63	1,01	166,15	A07
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	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	
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		4,20	6,84	26,51	184,40	A01,A07, A03
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
			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	0,35	0,03	1,89	9,21	
			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	
824	Vistas aknu mērce	50/50		16,83	9,19	5,99	174,00	A01,A07
			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	
			Margarīns	0,01	1,65	0,02	14,92	

uz datumu: 14.08.2019

	<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>
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Vistu aknas	16,00	4,00	1,60	106,40	
841	Dzēriens	200		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	
1112	Ķīnas kāpostu salāti	100		0,09	7,99	0,41	73,92	
			Tomāti svaigi	0,09	0,0	0,4	2,0	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Ķīnas kāposti	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	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>								
30	Sautētas saknes	250		3,98	0,24	14,65	76,68	
			Kāposti svaigi	1,15	0,00	3,44	18,36	
			Ziedkāposti	1,69	0,00	3,31	19,98	
			Sīpoli	0,26	0,00	1,43	6,72	
			Burkāni	0,49	0,04	2,63	12,79	
			Kabači	0,41	0,20	3,85	18,83	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42	
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				72,5	65,4	261,19	1923,27	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

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

uz datumu: 15.08.2019

<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>Dieta: PD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
518	Prosas biezputra	250	13,35	14,96	39,15	344,66	A07
		Prosa	5,04	1,71	27,32	144,81	
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
		Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60	9,34	2,75	0,99	66,08	A07
		Krējums	0,25	2,50	0,23	24,42	
		Biezpiens vājpiena	9,09	0,25	0,76	41,66	
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	19,5	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>Pusdienas</i>							
54	Veģetāra dārzeņu zupa	300	5,72	4,16	28,01	172,36	
		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	0,35	0,03	1,89	9,21	
		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	
241	Vārītas grūbas	150	4,65	0,55	36,85	170,95	A01
		Grūbas	4,65	0,55	36,85	170,95	
841	Dzēriens	200	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	

uz datumu: 15.08.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
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	
			Ķīmenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
1181	Ķīnas kāposti ar zaļumiem	100		1,18	3,75	2,33	47,81	A07
			Lociņi	0,15	0,00	0,49	2,55	
			Salāti	0,29	0,00	0,63	3,67	
			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	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	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	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1055	Sautētas pupiņas ar dārzeņiem	250		7,77	9,46	13,13	168,74	
			Ziedkāposti	1,35	0,00	2,65	15,98	
			Burkāni	0,43	0,03	2,30	11,19	
			Ķiploki	0,06	0,00	0,20	1,05	
			Pupiņas	2,28	0,03	5,45	31,19	
			Kabači	0,16	0,08	1,54	7,53	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Paprika (kg)	0,16	0,00	0,68	3,36	
			Vistas šķiņķis bez kaula	3,12	1,32	0,09	24,72	
			Tomāti savā sulā	0,22	0,00	0,23	1,79	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	

uz datumu: 15.08.2019

	<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>Vēlās vakariņas</i>								
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				74,64	72,29	252,25	1958,1	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vēžveidīgie 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

uz datumu: 16.08.2019

	<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>Dieta: PD</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		12,12	12,63	1,01	166,15	A07
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15	
1051	3-īs graudu biezputra	250		14,49	6,37	53,19	328,03	A07, A01
			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	19,5	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>Pusdienas</i>								
18	Sautēti kartupeļi	150		2,26	0,11	21,57	96,32	
			Kartupeļi	2,10	0,11	20,69	92,09	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,10	0,01	0,53	2,56	
100	Bietes ar ķiplokiem un krējumu	100		1,69	3,75	8,31	73,74	A07
			Bietes	1,19	0,00	7,56	35,00	
			Ķiploki	0,12	0,00	0,40	2,11	
			Krējums	0,38	3,75	0,34	36,63	
841	Dzēriens	200		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	
880	Vista krējuma mērcē ar dārzeņiem	100		13,38	16,11	4,32	215,81	A01,A07

uz datumu: 16.08.2019

<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>
		Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
		Ziedkāposti	0,23	0,00	0,44	2,66	
		Burkāni	0,06	0,00	0,32	1,53	
		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	
1004	Pupiņu zupa	300	3,73	7,11	20,20	159,71	
		Kartupeļi	1,37	0,07	13,45	59,86	
		Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
		Burkāni	0,27	0,02	1,47	7,16	
		Pupiņas	2,00	0,03	4,79	27,41	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,5	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>							
307	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	12,1	10,5	52,8	355,0	A01
		Makaroni	6,76	0,58	48,88	227,82	
		Ziedkāposti	0,90	0,00	1,76	10,66	
		Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
		Burkāni	0,34	0,03	1,84	8,95	
		Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
		Cūkgaļas šķiņķis	4,10	6,95	0,00	78,95	
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
558	Kefīrs	180	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
		Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,5	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>							
612	Bumbieris	150	0,33	0,15	16,12	67,17	
		Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A01,A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			75,7	78,8	289,68	2170,59	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur līpekli

A02 - vėžveidīgie 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

uz datumu: 17.08.2019

	<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>
Dieta: PD								
Brokastis								
514	Miežu putraimu biezputra	250		13,45	5,65	47,60	295,05	A01,A07
			Miežu putraimi	5,20	0,65	35,85	170,05	
			Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,34	2,75	0,99	66,08	A07
			Krējums	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,09	0,25	0,76	41,66	
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	19,5	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	
Pusdienas								
180	Sakņu sautējums ar vārītu gaļu	250		13,13	15,37	34,06	327,10	
			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	0,66	0,05	3,57	17,39	
			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	
			Vistas kotlešu masa	4,16	1,76	0,12	32,96	
			Liellopu kotlešu masa	1,89	1,24	0,00	18,72	
			Cūkgaļas kotlešu masa	2,46	4,17	0,00	47,37	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,40	0,02	1,06	6,00	
390	Svaigs tomāts	100		0,96	3,75	3,18	50,33	A07
			Tomāti svaigi	0,59	0,00	2,84	13,70	
			Krējums	0,38	3,75	0,34	36,63	

uz datumu: 17.08.2019

	<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>
841	Dzēriens	200		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	
1003	Soļanka	300		9,18	17,58	19,54	273,07	A07
			Kartupeļi	1,47	0,07	14,48	64,46	
			Sīpoli	0,14	0,00	0,78	3,70	
			Burkāni	0,41	0,03	2,21	10,74	
			Gurķi konservēti	0,86	0,00	0,40	5,02	
			Tomātu pasta	0,38	0,00	1,51	7,58	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Krējums	0,18	1,75	0,16	17,09	
			Cūkgaļas šķiņķis	5,74	9,73	0,00	110,53	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	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>								
22	Piena dārzeņu zupa	300		6,90	4,79	24,81	169,91	A07
			Rīsi	0,70	0,06	7,73	34,26	
			Kartupeļi	0,75	0,04	7,39	32,89	
			Burkāni	0,49	0,04	2,63	12,79	
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00	
304	Cepts biezpiena pudiņš	90/20		18,27	8,31	22,72	238,76	A07,A01, A03
			Olas	1,19	1,08	0,04	14,65	
			Manna	0,90	0,06	5,86	27,58	
			Augļi žāvēti	0,16	0,00	3,40	14,24	
			Rozīnes	0,09	0,00	3,55	14,54	
			Cukurs	0,00	0,00	7,98	31,94	
			Putukrējums	0,13	1,75	0,15	16,85	
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84	
			Biezpiens vājpiena	15,30	0,43	1,28	70,13	
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	19,5	85,53	A01,A07
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	

uz datumu: 17.08.2019

<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>
		Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01,A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			81,7	76,76	273,03	2109,7	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vēžveidīgie 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

uz datumu: 18.08.2019

	<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>Dieta: PD</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		12,12	12,63	1,01	166,15	A07
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15	
1051	3-īs graudu biezputra	250		14,12	6,40	53,37	327,55	A07, A01
			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	
			Kviešu putraini	1,66	0,21	11,47	54,42	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	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	
<i>Pusdienas</i>								
5	Burkānu salāti ar rozīnēm	100		0,96	5,06	16,28	114,46	
			Burkāni	0,78	0,06	4,20	20,46	
			Rozīnes	0,18	0,00	7,09	29,08	
			Cukurs	0,00	0,00	4,99	19,96	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
36	Svaigu kāpostu zupa	300		3,31	8,85	19,57	171,13	A07
			Kartupeļi	1,35	0,07	13,30	59,20	
			Kāposti svaigi	1,07	0,00	3,21	17,14	
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
			Burkāni	0,27	0,02	1,47	7,16	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
			Krējums	0,18	1,75	0,16	17,09	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,35	0,01	0,93	5,25	
107	Krāsni cepta vista	100		27,45	13,27	1,14	233,77	A07

uz datumu: 18.08.2019

	<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>
			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	
841	Dzēriens	200		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	
920	Sautēti kartupeļi	200		3,70	10,17	35,65	248,97	
			Kartupeļi	3,52	0,18	34,66	154,31	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,12	0,01	0,63	3,07	
			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	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	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	
<i>Vakariņas</i>								
30	Sautētas saknes	250		4,03	0,23	22,20	106,95	
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,0	49,33	
			Kāposti svaigi	0,76	0,00	2,30	12,24	
			Ziedkāposti	1,13	0,00	2,21	13,32	
			Sīpoli	0,26	0,00	1,43	6,72	
			Burkāni	0,49	0,04	2,63	12,79	
			Kabači	0,27	0,14	2,56	12,55	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A 07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42	
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				81,39	78,69	267,33	2102,84	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vēžveidīgie 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

uz datumu: 19.08.2019

	<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>
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
507	Mannas biezputra	250		13,92	7,82	48,43	319,81	A07, A01
			Manna	5,65	0,35	36,65	172,35	
			Sviests	0,02	2,48	0,03	22,46	
			Piens svaigs	8,25	5,00	11,75	125,00	
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,34	2,75	0,99	66,08	A07
			Krējums	0,25	2,50	0,23	24,42	
			Biezpiens vājpiena	9,09	0,25	0,76	41,66	
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	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	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								
18	Sautēti kartupeļi	150		3,02	0,15	28,36	126,87	
			Kartupeļi	2,70	0,14	26,60	118,40	
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36	
			Burkāni	0,19	0,02	1,05	5,11	
51	Veģetāra dārzeņu zupa	300		4,12	6,14	24,15	168,32	
			Kartupeļi	1,74	0,09	17,14	76,30	
			Ziedkāposti	1,13	0,00	2,21	13,32	
			Sīpoli	0,10	0,00	0,57	2,69	
			Burkāni	0,37	0,03	2,00	9,72	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Paprika (kg)	0,09	0,00	0,38	1,85	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,70	0,03	1,86	10,50	
841	Dzēriens	200		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	

uz datumu: 19.08.2019

	<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>
1063	Vistas teftelis	70		18,11	9,33	7,12	184,88	A07, A01,A03
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
			Maize kviešu	0,38	0,03	2,61	12,25	
			Sausiņi	0,07	0,10	1,70	7,98	
			Sīpoli	0,10	0,00	0,57	2,69	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	1,59	6,38	
			Siers	2,40	2,50	0,20	32,90	
			Vistas šķiņķis bez kaula	8,32	3,52	0,24	65,92	
			Vistas kotlešu masa	6,24	2,64	0,18	49,44	
1225	Ķīnas kāpostu salāti	100		0,50	6,12	2,79	68,30	
			Tomāti svaigi	0,11	0,00	0,55	2,66	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Ķīnas kāposti	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Konservēta kukurūza	0,39	0,13	2,24	11,69	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	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	
<i>Vakariņas</i>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1261	Makaroni ar gaļu un burkāniem	250		15,70	6,93	47,02	313,20	A01
			Makaroni	6,24	0,54	45,12	210,30	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,23	0,02	1,26	6,14	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,50	0,00	22,48	
			Pētersīļu zaļumi	0,01	0,00	0,02	0,09	
			Vistas šķiņķis bez kaula	6,66	2,82	0,19	52,74	
			Vistas kotlešu masa	2,50	1,06	0,07	19,78	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	

uz datumu: 19.08.2019

	<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>
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				80,58	61,41	287,08	2023,25	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vēžveidīgie 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

uz datumu: 20.08.2019

	<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>Dieta: PD</i>								
<i>Pirmās brokastis</i>								
270	Kukurūzas biežputra	250		10,75	4,60	46,90	272,00	A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			Kukurūzas putraini	4,15	0,60	37,50	172,00	
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		12,12	12,63	1,01	166,15	A07
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15	
	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	
<i>Pusdienas</i>								
64	Veģetāra biešu zupa	300		3,02	6,33	22,15	157,64	A07
			Kartupeļi	1,16	0,06	11,38	50,65	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,34	0,03	1,84	8,95	
			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	
229	Vārīti makaroni	150		4,68	0,40	33,84	157,72	A01
			Makaroni	4,68	0,40	33,84	157,72	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
390	Svaigs tomāts	100		0,66	5,00	2,99	59,55	
			Tomāti svaigi	0,59	0,00	2,84	13,70	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Pētersīļu zaļumi	0,07	0,00	0,15	0,90	
841	Dzēriens	200		0,05	0,05	13,18	53,33	

uz datumu: 20.08.2019

	<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>
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
1245	Vista saldā krējuma mērcē	100		12,43	14,56	9,04	216,95	A07, A01,A09
			Milti kviešu	0,82	0,07	5,94	27,69	
			Sīpoli	0,15	0,00	0,86	4,03	
			Burkāni	0,19	0,02	1,05	5,11	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Putukrējums	0,30	4,20	0,36	40,44	
			Vista	10,92	5,28	0,42	92,88	
			Garšvielu maisījums bez sāls	0,00	0,00	0,33	1,30	
			Pētersīļu zaļumi	0,04	0,00	0,09	0,54	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	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	
<i>Vakariņas</i>								
346	Kāpostu/gaļas tīteņi	250		13,68	7,80	25,11	225,32	A01
			Rīsi	1,19	0,10	13,1	58,24	
			Kāposti svaigi	2,83	0,00	8,49	45,29	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,24	0,02	1,31	6,39	
			Tomātu pasta	0,24	0,00	0,94	4,74	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Vistas kotlešu masa	5,20	2,20	0,15	41,20	
			Liellopu kotlešu masa	3,78	2,48	0,00	37,44	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,5	85,53	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42	
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01

uz datumu: 20.08.2019

<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>
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			73,04	73,41	259,16	1989,38	

ALERĢĒNU KODU SKAIDROJUMS

A01 - labība, kas satur lipekli

A02 - vēžveidīgie 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