

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 15.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: PD							
Pirmās brokastis							
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			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
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15
1115	Kviešu putraimu biezputra	250		13,36	4,84	56,00	321,06
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00
			Kviešu putraimi	6,76	0,84	46,60	221,06
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
Pusdienas							
24	Piena dārzeņu zupa	300		2,43	8,74	13,07	140,65
			Kartupeļi	0,90	0,05	8,87	39,47
			Kāposti svaigi	0,46	0,00	1,38	7,34
			Burkāni	0,29	0,02	1,58	7,67
			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
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
380	Svaigs gurķis	75		0,52	0,00	1,33	7,38
			Gurķi svaigi	0,52	0,00	1,33	7,38
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
306	Vinegrets	200		3,82	8,11	25,17	188,96
			Kartupeļi	1,43	0,07	14,04	62,49
			Kāposti skābēti	0,13	0,00	0,27	1,62
			Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02
			Burkāni	0,63	0,05	3,41	16,62
			Biete	1,07	0,00	6,80	31,50
			Gurķi konservēti	0,48	0,00	0,22	2,79
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
577	Silķe	40		7,65	3,83	5,18	85,73

			Siļķe Atlantijas	7,65	3,83	5,18	85,73
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
<i>Vēlās vakariņas</i>							
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15
			Tēja melna	0,4	0,0	0,1	2,1
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesie	6,24	3,12	46,08	237,36
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				78,54	79,28	323,81	2322,92

uz datumu: 16.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: PD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
270	Kukurūzas biežputra	250		10,75	4,60	46,90	272,00
			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
540	Vārīta ola	1 gab.		5,97	5,40	0,19	73,27
			Olas	5,97	5,40	0,19	73,27
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			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	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Pusdienas</i>							
241	Vārītas grūbas	150		4,65	0,55	36,85	170,95
			Grūbas	4,65	0,55	36,85	170,95
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
880	Vista krējuma mērcē	100		13,38	16,11	4,32	215,81
			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	12,48	5,28	0,36	98,88

			kaula				
1003	Soļanka	300		9,93	15,55	19,64	258,20
			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
			Vista	2,55	2,58	0,10	33,77
			Cīsiņ	1,3	3,3	0,0	35,6
			Liellopu šķinķis	2,65	1,74	0,00	26,21
1116	Ķirbju salāti	100		1,02	6,99	4,96	86,88
			Redīsi	0,54	0,00	1,84	9,54
			Ķirbji	0,48	0,00	3,12	14,40
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
35	Dārzeņu ragū	300		5,13	3,58	40,78	215,92
			Kartupeļi	3,00	0,15	29,5	131,5
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36
			Burkāni	0,29	0,02	1,58	7,67
			Kabači	0,38	0,19	3,59	17,58
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97
			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
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04

			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
<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
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20		<u>2,38</u>	<u>0,54</u>	<u>9,80</u>	<u>53,58</u>
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				70,09	75,44	295,56	2141,56

uz datumu: 17.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: PD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			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
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15
1051	3-īs graudu biezputra	250		14,49	6,37	53,19	328,03
			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	6,60	4,00	9,40	100,00
			Kvieši	2,03	0,18	11,30	54,90
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Pusdienas</i>							
1	Redīsu salāti	100		1,09	2,72	4,26	45,87
			Burkāni	0,26	0,02	1,42	6,91
			Redīsi	0,83	0,00	2,84	14,69
			Augu eļļa	0,00	2,70	0,00	24,28
33	Skābu kāpostu zupa	300		3,61	6,76	11,92	122,98
			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	0,19	0,02	1,05	5,11
			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 žāvēta	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
			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
			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
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
11	Vārīti griķi	180		8,82	1,82	47,60	242,06
			Griķi	8,82	1,82	47,60	242,06
163	Zivju kotletes	70		18,86	18,70	15,16	304,34
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33
			Sausiņi	0,53	0,75	12,75	59,85
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	2,39	9,56
			Augu eļļa	0,00	9,99	0,00	89,91
			Zivis svaigas saldētas	13,63	0,47	0,00	58,74
			Cūkgaļas kotlešu masa	4,10	6,95	0,00	78,95
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85

			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
<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
849	Saldā biezpiena masa	90		13,02	0,55	15,05	117,21
			Rozīnes	0,09	0,00	3,55	14,54
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
			Piens svaigs	0,33	0,20	0,47	5,00
			Biezpiens vājpiena	12,60	0,35	1,05	57,75
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				103,65	87,36	320,28	2482,00

uz datumu: 18.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: PD							
Pirmās brokastis							
487	Auzu biežputra	250		13,15	7,10	42,25	285,50
			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
			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
1131	Biezpiens ar krējumu	90		14,01	4,15	1,48	99,37
			Krējums	0,38	3,78	0,35	36,87
			Biezpiens vājpiena	13,64	0,38	1,14	62,49
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
Pusdienas							
380	Svaigs gurķis	75		0,52	0,00	1,33	7,38
			Gurķi svaigi	0,52	0,00	1,33	7,38
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			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
1002	Vistas zupa ar ziedkāpostiem	300		4,61	6,91	15,85	144,02
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33
			Ziedkāposti	1,01	0,00	1,98	11,99
			Burkāni	0,44	0,03	2,36	11,51
			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 šķiņķis ar kaulu	1,92	0,81	0,06	15,23
1046	Dārzeņu sautējums	300		4,42	2,14	25,8	140,3
			Kartupeļi	1,13	0,06	11,08	49,33
			Kāposti svaigi	1,85	0,00	5,55	29,62
			Burkāni	0,30	0,02	1,63	7,93
			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
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
325	Kāpostu/gaļas tīteņi	200		12,92	7,79	38,7	276,7
			Rīsi	2,94	0,25	32,47	143,89
			Kāposti svaigi	1,22	0,00	3,67	19,58
			Sīpoli	0,18	0,00	1,00	4,70
			Burkāni	0,25	0,02	1,37	6,65
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Pipari	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	4,00	0,00	35,96

			Vistas šķiņķis bez kaula	8,32	3,52	0,24	65,92
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,0	114,0
<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
592	Cepumi	60		6,24	3,12	46,08	237,36
			Cepumi liesie	6,24	3,12	46,08	237,36
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				91,90	68,35	317,03	2250,91

uz datumu: 19.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: PD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
517	Prosas biezputra	250		13,85	6,90	42,10	285,90
			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
540	Vārīta ola	1 gab.		5,97	5,40	0,19	73,27
			Olas	5,97	5,40	0,19	73,27
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			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	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Pusdienas</i>							
1	Burkānu salāti	100		1,54	5,12	8,96	88,08
			Burkāni	0,95	0,07	5,09	24,81
			Āboli	0,10	0,05	3,40	14,43
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84
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
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
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
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	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
1008	Makaroni ar gaļu un burkāniem	200		12,58	13,63	42,74	343,92
			Makaroni	5,72	0,49	41,36	192,77
			Sīpoli	0,05	0,00	0,29	1,34
			Burkān	0,18	0,0	0,9	4,6
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98
			Pētersīļi	0,07	0,00	0,15	0,90
			Cūkgaļas kotlešu masa	6,56	11,12	0,00	126,32
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
<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

612	Bumbieris	150	0,33	0,15	16,12	67,17
	Bumbieri		0,33	0,15	16,12	67,17
838	Cukurs	10	0,00	0,00	9,98	39,92
	Cukur		0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20	2,38	0,54	9,80	53,58
	Maize kliju		2,38	0,54	9,80	53,58
			88,25	84,32	303,00	2323,89

uz datumu: 20.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
Dieta: PD							
Pirmās brokastis							
524	Griķu biezputra	200		10,63	5,82	37,67	245,58
			Griķi	5,67	1,17	30,60	155,61
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97
			Piens svaigs	4,95	3,00	7,05	75,00
533	Biezpiens ar krējumu	60		9,34	2,75	0,99	66,08
			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
			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	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
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
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
959	Burkānu salāti ar rozīnēm	100		2,54	7,21	10,81	118,32
			Burkāni	0,91	0,07	4,88	23,78
			Rozīnes	0,13	0,00	4,96	20,36
			Krējums	0,50	5,00	0,46	48,84
			Rieksti	1,01	2,14	0,50	25,34
1001	Sēņu zupa	300		14,21	16,87	24,7	307,5
			Kartupeļi	1,58	0,08	15,51	69,06
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35
			Burkāni	0,38	0,03	2,05	9,97
			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 žāvēta	1,53	1,42	0,00	18,91
			Sēnes	10,26	3,98	6,20	101,62
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
1053	Pasta ar dārzeņiem	250		12,20	4,05	54,69	304,00
			Makaroni	6,24	0,54	45,12	210,30
			Sīpoli	0,04	0,00	0,25	1,18
			Burkāni	0,19	0,01	1,00	4,86
			Ķirbji	0,13	0,00	0,82	3,78

			Kabači	0,27	0,14	2,56	12,55
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98
			Vistas šķiņķis bez kaula	3,12	1,32	0,09	24,72
			Saldēti zaļie zirnīši	1,00	0,04	2,66	15,00
			Saldēti brokoļi	1,00	0,00	1,96	11,84
			Tomāti savā sulā	0,22	0,00	0,23	1,79
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
<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
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				81,48	74,79	314,95	2258,87

uz datumu: 21.05.2019

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
<i>Dieta: PD</i>							
<i>Pirmās brokastis</i>							
517	Prosas biezputra	250		13,85	6,90	42,10	285,90
			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
			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
			Siers	12,12	12,63	1,01	166,15
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	114,04
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	114,04
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Pusdienas</i>							
1	Redīsu salāti	100		1,09	2,72	4,26	45,87
			Burkāni	0,26	0,02	1,42	6,91
			Redīsi	0,83	0,00	2,84	14,69
			Augu eļļa	0,00	2,70	0,00	24,28
64	Veģetāra biešu zupa	300		3,02	6,33	22,15	157,64
			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
126	Plovs	250		20,62	28,16	50,15	536,56
			Rīsi	4,20	0,36	46,38	205,56
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68
			Burkāni	0,37	0,03	1,97	9,59
			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	179,8
							2
							132,5
			Cūkgaļas karbonāde	15,59	7,80	0,00	4
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40
							114,0
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	4
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,0	114,0
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
<i>Vakariņas</i>							
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85
							270,7
1083	Rasols ar desu	250		7,25	14,38	28,08	4
							101,9
			Kartupeļi	2,33	0,12	22,90	5
			Burkāni	0,54	0,04	2,89	14,07
			Gurķi svaigi	0,29	0,00	0,75	4,14
			Zirņi zaļie konservēti	0,32	0,02	0,77	4,56
			Krējums	0,85	8,50	0,78	83,03

			Desa vārīta	2,92	5,70	0,00	63,00
							114,0
	Rudzu maize	40		1,88	0,28	26,00	4
			Maize rudzu	1,88	0,28	26,00	4
							114,0
<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
601	Svaigs ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42
838	Cukurs	10		0,00	0,00	9,98	39,92
			Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92
	Kliju maize	20		2,38	0,54	9,80	53,58
			Maize kliju	2,38	0,54	9,80	53,58
				77,2	93,7	289,6	2311,3