

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 10.08.2020

	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	A07
			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	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	
1115	Kviešu putrainu biezputra	250		10,75	7,37	52,29	318,49	A01, A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,03	4,13	0,04	37,43	
			Piens svaigs	3,96	2,40	5,64	60,00	
			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	A01, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
18	Sautēti kartupeļi	150		2,90	0,14	27,02	120,97	
			Kartupeļi	2,55	0,13	25,12	111,82	
			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	
51	Veģetāra dārzeņu zupa	300		4,17	6,14	24,41	169,62	
			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	0,42	0,03	2,26	11,01	
			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	

uz datumu: 10.08.2020

	<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>
67	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	
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	
1063	Vistas teftelis	70		19,49	9,31	7,11	190,15	A03, A01, A07
			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	2,38	2,48	0,20	32,57	
			Vistas šķiņķis bez kaula	9,12	3,52	0,24	69,12	
			Vistas kotlešu masa	6,84	2,64	0,18	51,84	
	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								
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	
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	
Vēlās vakariņas								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
601	Ābols	1gb		0,17	0,08	6,00	25,42	
			Āboli	0,17	0,08	6,00	25,42	

uz datumu: 10.08.2020

<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>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			82,04	62,88	283,04	2026,24	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 11.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
517	Prosas biezputra	250		13,85	6,90	42,10	285,90	A07
			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	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								
64	Veģetāra biešu zupa	300		3,06	6,33	22,40	158,84	A07
			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 skābais	0,13	1,25	0,11	12,21	
67	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	
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	

uz datumu: 11.08.2020

	<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>	<i>Alergēni</i>
			Augu eļļa	0,00	19,98	0,00	179,82	
			Cūkgaļas karbonāde	15,59	7,80	0,00	132,54	
1167	Tomāti ar krējumu un dillēm	100		1,06	5,01	3,03	61,43	A07
			Tomāti svaigi	0,51	0,00	2,48	11,97	
			Krējums skābais	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	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	
1322	Vistas gaļas salāti	250		10,43	11,16	30,09	262,50	A07
			Kartupeļi	2,40	0,12	23,64	105,24	
			Burkāni	0,66	0,05	3,57	17,39	
			Gurķi svaigi	0,25	0,00	0,65	3,60	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,54	0,04	1,28	7,60	
			Krējums skābais	0,88	8,75	0,80	85,47	
			Vistas šķiņķis bez kaula	5,70	2,20	0,15	43,20	
	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>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
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	
				82,92	97,62	277,46	2320,07	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 12.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
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 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	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								
32	Skābeņu zupa	300		4,24	6,84	26,76	185,63	A03, A01, A07
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
			Miežu putraimi	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 skābais	0,13	1,25	0,11	12,21	
67	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	
121	Kurzemes stroganovs	100		13,99	12,36	8,19	199,97	A01, A07
			Milti kviešu	0,72	0,06	5,19	24,23	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	

uz datumu: 12.08.2020

	<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>
			Gurķi konservēti	0,59	0,00	0,28	3,48	
			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	2,00	0,00	17,98	
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Vistas kotlešu masa	4,56	1,76	0,12	34,56	
			Cūkgaļas šķiņķis	7,56	5,04	0,00	75,60	
240	Vārīti griķi	200		8,19	6,69	44,20	269,73	
			Griķi	8,19	1,69	44,20	224,77	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
1112	Ķīnas kāpostu salāti	100		1,71	7,99	5,20	99,57	
			Tomāti svaigi	0,09	0,00	0,41	2,00	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Ķīnas kāposti	1,62	0,00	4,79	25,65	
	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	
1046	Dārzeņu sautējums	300		4,46	7,14	26,07	186,35	
			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	6,99	0,00	62,94	
	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>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	

uz datumu: 12.08.2020

	<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>
601	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	
				<u>75,78</u>	<u>75,60</u>	<u>275,76</u>	<u>2086,60</u>	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 13.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
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	A01, A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
67	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	
903	Liellopu bifšteks	70		19,03	14,50	3,54	220,77	
			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	9,58	3,70	0,25	72,58	
			Liellopu kotlešu masa	9,37	5,21	0,00	84,34	
			Çimenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	

uz datumu: 13.08.2020

	<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>
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	9,99	0,00	89,91	
1045	Burkānu salāti	100		0,93	3,05	4,40	48,78	
			Burkāni	0,72	0,06	3,87	18,84	
			Gurķi svaigi	0,21	0,00	0,53	2,97	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
1247	Aukstā biešu zupa	300		5,79	2,06	23,48	135,60	A07
			Kartupeļi	0,83	0,04	8,13	36,18	
			Lociņi	0,04	0,00	0,12	0,64	
			Bietes	1,55	0,00	9,83	45,50	
			Gurķi svaigi	0,28	0,00	0,73	4,05	
			Kefīrs	3,00	2,00	4,50	48,00	
			Dilles	0,10	0,02	0,17	1,24	
	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
840	Pupiņu sautējums	250		10,40	2,74	37,06	214,51	A07
			Ziedkāposti	0,79	0,00	1,54	9,32	
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
			Burkāni	0,88	0,07	4,76	23,19	
			Ķiploki	0,06	0,00	0,20	1,05	
			Tomāti svaigi	0,06	0,00	0,28	1,33	
			Pupiņas	7,90	0,92	26,93	147,62	
			Ķirbji	0,27	0,00	1,76	8,10	
			Tomātu pasta	0,10	0,00	0,38	1,90	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Putukrējums	0,13	1,75	0,15	16,85	
			Saldēta paprika	0,13	0,00	0,57	2,80	
	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>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	

uz datumu: 13.08.2020

<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>
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	73,54	286,64	2137,37	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 14.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
513	Rīsu biezputra	250		10,10	4,30	48,05	271,30	A07
			Rīsi	3,50	0,30	38,65	171,30	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
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	
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								
67	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	
232	Vārīti makaroni	180		8,32	3,72	60,16	307,37	A01
			Makaroni	8,32	0,72	60,16	280,40	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
837	Vistas mērce	100		13,47	12,88	5,66	192,45	A01
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
			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	12,54	4,84	0,33	95,04	

uz datumu: 14.08.2020

	<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	A01
			Grūbas	0,89	0,11	7,08	32,82	
			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	
1181	Ķīnas kāposti ar zaļumiem	100		2,17	3,75	5,26	63,48	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 skābais	0,38	3,75	0,34	36,63	
			Ķīnas kāposti	0,99	0,00	2,93	15,67	
	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>								
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	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
577	Silķe	40		7,65	3,83	5,18	85,73	A04
			Silķe atlantijas	7,65	3,83	5,18	85,73	
1080	Biezpiens ar krējumu	100		17,43	5,47	1,87	126,43	A07
			Krējums skābais	0,50	5,00	0,46	48,84	
			Biezpiens vājpiena	16,93	0,47	1,41	77,59	
	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>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
649	Ābols	100		0,24	0,12	8,51	36,08	
			Āboli	0,24	0,12	8,51	36,08	

uz datumu: 14.08.2020

<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>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			87,72	67,87	308,89	2197,28	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 15.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
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		12,00	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								
35	Dārzeņu ragū	300		5,17	3,59	40,99	216,94	
			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	
			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	
39	Zivju zupa	300		8,27	14,03	16,51	225,36	A04, A09
			Kartupeļi	1,35	0,07	13,30	59,20	
			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	
67	Dzēriens	200		0,05	0,05	13,18	53,33	

uz datumu: 15.08.2020

	<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>
			Cukurs	0,00	0,00	11,98	47,90	
			Ogas	0,05	0,05	1,20	5,42	
903	Liellopu bifšteks	70		19,03	14,50	3,54	220,77	
			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	9,58	3,70	0,25	72,58	
			Liellopu kotlešu masa	9,37	5,21	0,00	84,34	
			Ķīmenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
1329	Bietes ar krējumu	100		1,57	5,00	7,26	80,34	A07
			Bietes	1,07	0,00	6,80	31,50	
			Krējums skābais	0,50	5,00	0,46	48,84	
	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	
1091	Risoto	300		10,14	13,67	38,25	316,56	
			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	3,42	1,32	0,09	25,92	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,90	0,04	2,39	13,50	
			Pupiņu pākstis	1,20	0,00	1,29	9,96	
			Konservēta kukurūza	0,23	0,08	1,34	7,01	
	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>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
612	Bumbieris	150		0,33	0,15	16,12	67,17	
			Bumbieri	0,33	0,15	16,12	67,17	

uz datumu: 15.08.2020

<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>
Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A01, A07
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			82,82	90,03	282,69	2272,26	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 16.08.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
487	Auzu biezputra	250		10,89	12,30	39,03	310,38	A01, A07
			Auzu pārslas	6,55	3,10	32,85	185,50	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,05	6,60	0,07	59,88	
			Piens svaigs	4,29	2,60	6,11	65,00	
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	
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 žavēta	1,32	1,22	0,00	16,21	
67	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	
77	Krāsni cepta vista	70		20,93	5,43	0,90	136,21	A07
			Ķiploki	0,06	0,00	0,20	1,05	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Krējums skābais	0,10	1,00	0,09	9,77	
			Dilles	0,01	0,00	0,02	0,15	

uz datumu: 16.08.2020

	<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>
			Vistas šķīnkītis bez ādas	20,76	2,43	0,59	107,25	
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	
1163	Burkāni ar svaigu gurķi	100		1,03	5,06	4,98	69,57	
			Burkāni	0,83	0,06	4,46	21,74	
			Gurķi svaigi	0,20	0,00	0,52	2,88	
			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>								
20	Piena makaronu zupa	300		8,03	5,43	23,52	175,07	A01, A07
			Makaroni	2,08	0,18	15,04	70,10	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,01	1,65	0,02	14,97	
			Piens svaigs	5,94	3,60	8,46	90,00	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
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	
<i>Vēlās vakariņas</i>								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
601	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	
				91,04	83,38	257,64	2145,10	

