

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 21.09.2020

Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal
------------------	-------	--------------------	-----	------	------	------

Dieta: PD

Pirmās brokastis

Alerģēni

510	Mannas biezputra	250		12,25	4,35	46,05	272,35	A07,A01
			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	
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, melnā	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

65	Veģetāra biešu zupa	300		3,14	1,84	22,59	119,44	A07
			Kartupeļi	1,16	0,06	11,38	50,65	
			Sīpoli	0,09	0,00	0,50	2,35	
			Burkāni	0,39	0,03	2,08	10,14	
			Bietes	1,33	0,00	8,47	39,20	
			Krējums skābais	0,18	1,75	0,16	17,09	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1265	Pupiņu sautējums	300		12,14	3,26	42,59	248,21	A07
			Ziedkāposti	0,95	0,00	1,85	11,19	
			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	
			Tomāti svaigi	0,07	0,00	0,33	1,60	
			Pupiņas	9,40	1,10	32,06	175,74	
			Ķirbji	0,30	0,00	1,95	9,00	

			Tomātu pasta	0,14	0,0	0,57	2,84	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Putukrējums	0,15	2,10	0,18	20,22	
			Saldēta paprika	0,16	0,00	0,68	3,36	
1323	Paprikas un burkānu salāti	100		1,50	5,05	6,94	79,25	
			Burkāni	0,77	0,06	4,17	20,29	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Pētersīļu zaļu	0,18	0,00	0,38	2,24	
			Paprika (kg)	0,55	0,00	2,39	11,76	
	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>Vakariņa</i>								
164	Cepta kotlete	70		17,21	13,23	3,88	203,41	A03,A01
			Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
			Maize kviešu	0,30	0,02	2,09	9,80	
			Sīpoli	0,05	0,00	0,29	1,34	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kartupeļu ciete	0,00	0,00	1,27	5,10	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Vistas kotlešu masa	7,98	3,08	0,21	60,48	
			Liellopu kotlešu masa	8,28	4,59	0,00	74,40	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
1040	Sautētas saknes	300		7,91	9,22	43,80	289,85	
			Kartupeļi	3,00	0,15	29,55	131,55	
			Kāposti svaigi	1,53	0,00	4,59	24,48	
			Ziedkāposti	1,35	0,00	2,65	15,98	
			Sīpoli	0,19	0,00	1,07	5,04	
			Burkāni	0,55	0,04	2,98	14,49	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
			Saldēti zaļie zirn	1,00	0,0	2,6	15,0	
			Tomāti savā sulā	0,29	0,00	0,31	2,38	
	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	0,80	4,80	

			Tēja, augļu/ogu	0,40	0,00	0,80	4,80	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	
				82,32	71,53	286,35	2118,50	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 22.09.2020

Ēdiena nosaukums		Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kka	
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								Alerģēni
527	Miežu putraimu biezputra	250		12,44	4,41	53,27	302,56	A07,A01
			Miežu putraimi	6,50	0,81	44,81	212,56	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	5,94	3,60	8,46	90,00	
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, melnā	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								
62	Cepts vistas šķiņķītis	70		22,52	10,13	0,90	184,81	A07
			Ķiploki	0,06	0,00	0,20	1,05	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	0,50	0,00	4,50	
			Krējums skābais	0,10	1,00	0,09	9,77	
			Dilles	0,01	0,00	0,02	0,15	
			Vistas šķiņķītis bez ādas	22,34	8,62	0,59	169,34	
238	Vārīti griķi	180		7,94	10,63	42,84	298,77	
			Griķi	7,94	1,64	42,84	217,85	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
719	Spinātu mērce	100		0,79	6,54	4,03	78,19	A01,A07

Aleks un V: Ēdienkartes ķīm.sastāvs

			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
			Putukrējums	0,25	3,50	0,30	33,70	
			Saldēti spināti	0,03	0,00	0,02	0,21	
1175	Biešu salāti	100		1,35	5,01	7,69	81,24	
			Bietes	1,13	0,00	7,18	33,25	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,22	0,01	0,51	3,04	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
1341	Dārzeņu zupa ar grūbām	300		2,50	2,68	20,62	116,61	A01,A07
			Grūbas	1,12	0,13	8,84	41,03	
			Kartupeļi	0,98	0,05	9,60	42,75	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
			Sviests	0,02	2,48	0,03	22,46	
	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>								
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 putraimi	4,15	0,60	37,50	172,00	
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	
	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, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
		10		0,00	0,00	9,98	39,92	
838	Cukurs							
			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	
			89,69	74,24	296,27	2212,00	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 23.09.2020

Ēdiena nosaukums		Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								Alerģēni
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, melnā	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 putraimu biezputra	250		12,70	4,44	55,06	311,06	A01,A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	5,94	3,60	8,46	90,00	
			Kviešu putraimi	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								
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	
			Zaļie zirnīši, 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 varītu gaļu	250		14,87	12,50	36,74	318,97	
			Kartupeļi	3,00	0,15	29,55	131,55	
			Kāposti svaigi	0,54	0,00	1,61	8,57	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,75	0,06	4,05	19,71	

			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	7,99	0,00	71,93	
			Vistas kotlešu masa	4,56	1,76	0,12	34,56	
			Liellopu kotlešu masa	2,24	1,24	0,00	20,11	
			Cūkgaļas kotlešu masa	3,32	1,29	0,00	24,87	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,40	0,02	1,06	6,00	
396	Marinēts gurķis	60		1,55	0,00	0,72	9,06	
			Gurķi konservēti	1,55	0,00	0,72	9,06	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,6	8,1	86,4	
	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>								
333	Vinegrets	250		4,54	5,16	33,38	198,13	A10
			Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
			Kāposti svaigi	0,25	0,00	0,76	4,04	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,34	1,60	
			Burkāni	0,62	0,05	3,33	16,23	
			Bietes	1,01	0,00	6,43	29,75	
			Gurķi svaigi	0,07	0,00	0,18	0,99	
			Gurķi konservēti	0,24	0,00	0,11	1,39	
			Citroni	0,00	0,00	0,01	0,05	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sinepes	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Dilles	0,04	0,01	0,06	0,46	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A01
			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	
	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, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	
			71,95	69,26	264,21	1967,98	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 24.09.2020

	Ediena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	
Dieta: PD								
Pirmās brokastis							Alerģēni	
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 putraimi	4,15	0,60	37,50	172,00	
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, melnā	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 A07
			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	
Pusdienas								
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
880	Vista krējuma mērcē ar dārzeņiem	100		14,58	16,11	4,37	220,82	A01, A07
			Milti kviešu	0,41	0,04	2,97	13,84	
			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 šķiņķītis bez ādas	13,68	5,28	0,36	103,68	
1003	Soļanka	300		10,48	14,21	19,93	249,54	A07
			Kartupeļi	1,47	0,07	14,48	64,46	
			Sīpoli	0,14	0,00	0,78	3,70	

			Burkāni	0,46	0,04	2,50	12,17	
			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 skābais	0,18	1,75	0,16	17,09	
			Vista	2,55	1,23	0,10	21,67	
			Cīsiņi	1,30	3,39	0,00	35,68	
			Liellopu šķinķis	3,1	1,7	0,0	28,2	
1268	Vārītas grūbas	200		6,23	0,74	49,38	229,07	A01
			Grūbas	6,23	0,74	49,38	229,07	
1321	Ķīnas kāposti ar tomātiem	100		1,59	5,00	4,94	71,08	
			Tomāti svaigi	0,14	0,00	0,69	3,33	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Ķīnas kāposti	1,44	0,00	4,26	22,80	
	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	
1174	Dārzeņu ragū ar gaļu	250		8,72	3,87	25,51	171,72	
			Kartupeļi	1,95	0,10	19,21	85,51	
			Ziedkāposti	1,01	0,00	1,98	11,99	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,44	0,03	2,38	11,59	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,14	0,01	0,32	1,90	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	2,00	0,00	17,98	
			Paprika (kg)	0,04	0,00	0,17	0,84	
			Cūkgaļas kotlešu masa	4,42	1,72	0,00	33,16	
			Saldēti zaļie zirnīši	0,25	0,01	0,67	3,75	
			Pupiņu pākstis	0,40	0,0	0,4	3,3	
	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, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis						
		100	0,28	0,14	9,78	41,48	
		Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	40,1	
			77,78	69,35	270,86	2018,76	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 25.09.2020

Ēdiena nosaukums		Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal
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, melnā	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 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	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							
36	Svaigu kāpostu zupa	300		3,34	8,85	19,77	172,08 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	0,31	0,02	1,67	8,12
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94
			Krējums skābais	0,18	1,75	0,16	17,09
			Saldēti zaļie zirnīši	0,35	0,01	0,93	5,25
163	Zivju kotletes	70		21,07	11,36	15,16	247,13 A01, A03, A04
			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	3,50	0,00	31,47	
			Zivis svaigas saldētas	14,41	4,42	0,00	97,47	
			Cūkgaļas kotlešu masa	5,53	2,15	0,00	41,45	
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	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,6	8,1	86,4	
1192	Burkānu salāti ar kukurūzu	100		1,86	5,28	9,67	93,60	
			Burkāni	1,10	0,09	5,95	28,98	
			Zaļumi	0,17	0,00	0,36	2,12	
			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	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Vakariņas								
11	Vārīti griķi	180		8,82	1,82	47,60	242,06	
			Griķi	8,82	1,82	47,60	242,06	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
310	Maltās gaļas mērce	70		11,42	10,39	2,94	150,92	A01, A07
			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	5,48	3,04	0,00	49,26	
			Cūkgaļas kotlešu masa	5,42	2,10	0,00	40,62	
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	19,50	85,53	
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
Vēlās vakariņas								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	
		92,55	78,81	301,42	2285,17	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 26.09.2020

Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal
------------------	-------	--------------------	-----	------	------	------

Dieta: PD

Pirmās brokastis

487	Auzu biezputra	250		13,24	7,10	45,79	300,04	A01, A07
			Auzu pārslas	6,55	3,10	32,85	185,50	
			Rozīnes	0,09	0,00	3,55	14,54	
			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, melnā	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

558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
675	Vistas zupa ar nūdelēm	300		7,37	6,55	9,59	126,74	A01
			Makaroni	1,04	0,09	7,52	35,05	
			Sīpoli	0,13	0,00	0,71	3,36	
			Burkāni	0,17	0,01	0,89	4,35	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
			Pētersīļu zaļumi	0,21	0,00	0,46	2,69	
			Vistas fileja	5,82	0,45	0,00	27,35	
903	Liellopu bifšteks	70		19,06	15,90	3,54	233,48	
			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	6,99	0,00	62,94	
			Vistas kotlešu masa	9,58	3,70	0,25	72,58	
			Liellopu kotlešu masa	9,40	5,21	0,00	84,45	
			Ķīmenes	0,00	0,00	0,00	0,00	
1046	Dārzeņu sautējums	300		4,89	6,18	34,31	212,42	
			Kartupeļi	2,25	0,11	22,16	98,66	
			Kāposti svaigi	1,38	0,00	4,13	22,03	
			Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
			Kāļi	0,58	0,05	3,89	18,29	
			Ķirbji	0,36	0,00	2,34	10,80	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	5,99	0,00	53,95	
1175	Biešu salāti	100		1,95	2,51	8,09	62,80	A07
			Bietes	1,13	0,00	7,18	33,25	
			Gurķi konservēti	0,36	0,00	0,17	2,09	
			Zaļie zirnīši, konservēti	0,22	0,01	0,51	3,04	
			Krējums skābais	0,25	2,50	0,23	24,42	
	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	
1269	Rīsi ar kāpostiem un gaļu	300		21,54	14,68	61,14	462,86	
			Rīsi	4,41	0,38	48,70	215,84	
			Kāposti svaigi	2,75	0,00	8,26	44,06	
			Sīpoli	0,27	0,00	1,50	7,06	
			Burkāni	0,43	0,03	2,32	11,30	
			Augu eļļa	0,00	8,99	0,00	80,92	
			Vistas šķīnkis ar ādu	13,68	5,28	0,36	103,68	
	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>								
56	Tēja	20		0,4	0,0	0,1	2,1	
			Tēja, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	
			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	
				93,50	77,75	282,28	2202,88	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 27.09.2020

Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal
------------------	-------	--------------------	-----	------	------	------

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		0,30	0,00	0,10	1,61	
			Tēja, zaļā	0,30	0,00	0,10	1,61	
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

18	Sautēti kartupeļi	150		2,27	0,11	21,64	96,66	
			Kartupeļi	2,10	0,11	20,69	92,09	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Burkāni	0,11	0,01	0,60	2,90	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
260	Baltā mērce	50		1,67	2,66	6,01	54,63	A01, A07
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			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	
405	Burkānu salāti	100		1,70	5,09	6,71	79,40	A07
			Burkāni	1,10	0,09	5,95	28,98	
			Ķiploki	0,09	0,00	0,30	1,58	
			Krējums skābais	0,50	5,00	0,46	48,84	
558	Kefīrs	180		5,40	3,60	8,10	86,40	A07

			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
791	Sēņu krēmzupa	300		15,27	14,52	19,10	268,17	A07
			Kartupeļi	0,83	0,04	8,13	36,18	
			Sīpoli	0,04	0,00	0,21	1,01	
			Burkāni	0,39	0,03	2,08	10,14	
			Sviests	0,04	4,95	0,05	44,91	
			Putukrējums	0,30	4,20	0,36	40,44	
			Sēnes	13,68	5,30	8,27	135,49	
1161	Maltās gaļas kotlete	100		21,94	16,67	11,76	284,78	A01
			Milti kviešu	1,03	0,09	7,42	34,61	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
			Vistas kotlešu masa	10,26	3,96	0,27	77,76	
			Liellopu kotlešu masa	10,07	5,58	0,00	90,49	
			Rīvmaize, kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
	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 šķīnkis ar ādu	3,42	1,32	0,09	25,92	
			Saldēti zaļie zirņi	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	19,5	85,5	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, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
674	Svaigs sezonas auglis	100		0,28	0,14	9,78	41,48	

			Sezonālie augļi	0,28	0,14	9,78	41,48	
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	
				94,91	94,20	265,38	2288,92	

