

| ID              | Ēdiena nosaukums                                 | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                                  |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 52229           | Auzu pārslu putra                                | 250                  | 243,342                      | 11,088               | 6,625       | 35,232           | 0,25       | 2,5          | 2,025              | 1;7      |
| 52259           | levārijums                                       | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 51667           | Vārīta ola                                       | 50                   | 73,5                         | 6,165                | 4,9         | 0,505            |            |              |                    | 3        |
| 55814           | Kliju maize                                      | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                                      | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                                          | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                                        | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                                   | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                                             |                      | 590,94                       | 22,99                | 20,83       | 77,95            | 0,25       | 7,5          | 5,11               |          |
| Pusdienas       |                                                  |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58104           | Biešu zupa                                       | 250                  | 77,789                       | 1,79                 | 2,7         | 11,335           | 1          | 0,75         | 2,716              |          |
| 50219           | Vārīti kartupeļi                                 | 220                  | 158,809                      | 4,664                | 0,233       | 34,514           | 0,22       |              | 4,897              |          |
| 57228           | Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem                | 80                   | 193,642                      | 12,524               | 12,944      | 6,688            |            |              | 0,792              |          |
| 52346           | Krējuma un tomātu mērce                          | 70                   | 68,672                       | 0,702                | 5,705       | 3,61             |            |              | 0,044              | 1;7      |
| 58376           | Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci | 120                  | 57,528                       | 1,961                | 2,748       | 6,218            | 0,48       |              | 3,355              |          |
| 55804           | Rudzu maize                                      | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                               | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                             |                      | 707,58                       | 24,68                | 24,82       | 95,87            | 1,7        | 0,75         | 13,73              |          |
| Vakariņas       |                                                  |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57036           | Vārītas pārļu grūbas                             | 200                  | 184,25                       | 5,335                | 0,77        | 39,05            | 0,2        |              | 2,53               | 1        |
| 58163           | Tvaicēti dārzeņi                                 | 120                  | 34,113                       | 2,59                 | 0,267       | 5,045            | 0,48       |              | 3,774              |          |
| 58114           | Tītara gaļas strogonovs bez miltiem              | 100                  | 157,438                      | 12,028               | 10,788      | 3,325            | 1          |              | 0,127              | 7        |
| 55804           | Rudzu maize                                      | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                                             |                      | 462,53                       | 22,96                | 12,32       | 64,99            | 1,68       |              | 8,36               |          |
| Otrās vakariņas |                                                  |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51682           | Banāni                                           | 150                  | 129,9                        | 1,8                  | 0,3         | 30               |            |              | 2,7                |          |
| 58041           | Kefīrs                                           | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                                      | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                                          | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                                             |                      | 351,08                       | 10,08                | 14,09       | 47,5             |            |              | 3,86               |          |
| Diena kopā      |                                                  |                      | 2112,13                      | 80,72                | 72,06       | 286,31           | 3,63       | 8,25         | 31,06              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                   | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                    |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57828           | Četru graudu pārslu putra ar ķirbi | 250                  | 186,85                       | 7,612                | 4,535       | 27,438           | 0,25       |              | 4,19               | 1;7      |
| 52259           | ļevārijums                         | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 57029           | Graudainais biezpiens              | 100                  | 125                          | 11                   | 7,2         | 4,2              |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                        | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                        | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                            | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                          | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                     | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                               |                      | 585,95                       | 24,35                | 21,04       | 73,85            | 0,25       | 5            | 7,28               |          |
| Pusdienas       |                                    |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58034           | Dārzeņu biezenzupa                 | 250                  | 88,278                       | 2,245                | 5,29        | 7,87             | 1          |              | 3,658              |          |
| 50653           | Vārīti rīsi                        | 200                  | 226,908                      | 4,488                | 0,396       | 51,282           | 0,2        |              | 0,924              |          |
| 58008           | Tvaicēta zivs fileja               | 70                   | 69,846                       | 16,122               | 0,551       | 0,1              | 0,28       |              | 0,019              | 4        |
| 58506           | Piena mērce                        | 70                   | 25,781                       | 0,919                | 0,565       | 4,315            | 0,28       |              | 0,019              | 7        |
| 58449           | Burkānu salāti ar sezama sekliņām  | 120                  | 113,212                      | 2,822                | 9,029       | 6,285            | 0,24       |              | 4,949              | 11       |
| 55804           | Rudzu maize                        | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                 | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                               |                      | 675,16                       | 29,64                | 16,32       | 103,36           | 2          |              | 11,49              |          |
| Vakariņas       |                                    |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58137           | Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem | 120                  | 214,814                      | 10,949               | 16,057      | 6,534            | 0,48       |              | 0,754              | 7        |
| 50667           | Vārīta pasta - makaroni            | 180                  | 306,253                      | 10,074               | 3,192       | 59,378           | 0,72       |              |                    | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                        | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                               |                      | 607,8                        | 24,03                | 19,74       | 83,48            | 1,2        |              | 2,68               |          |
| Otrās vakariņas |                                    |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51682           | Banāni                             | 120                  | 103,92                       | 1,44                 | 0,24        | 24               |            |              | 2,16               |          |
| 58041           | Kefīrs                             | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                        | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                            | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                               |                      | 325,1                        | 9,72                 | 14,03       | 41,5             |            |              | 3,32               |          |
| Diena kopā      |                                    |                      | 2194,01                      | 87,74                | 71,13       | 302,19           | 3,45       | 5            | 24,77              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                      | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57973           | Prosas biezputra                      | 250                  | 211,921                      | 7,235                | 4,949       | 34,37            | 0,25       | 1,25         | 1,472              | 7        |
| 52259           | ļevārijums                            | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 57824           | Biezpiens ar jogurtu                  | 100                  | 92                           | 16                   | 0,84        | 5                |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                           | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                           | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                               | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                             | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                        | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                                  |                      | 578,02                       | 28,98                | 15,09       | 81,58            | 0,25       | 6,25         | 4,56               |          |
| Pusdienas       |                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58053           | Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem | 250                  | 132,613                      | 4,319                | 7,45        | 12,016           | 1          |              | 3,555              | 1;9      |
| 50219           | Vārīti kartupeļi                      | 250                  | 180,465                      | 5,3                  | 0,265       | 39,22            | 0,25       |              | 5,565              |          |
| 57232           | Vistas gaļas kotlete                  | 80                   | 193,967                      | 11,564               | 11,469      | 10,352           | 0,08       |              | 0,216              | 3        |
| 58478           | Piena mērce ar dillēm                 | 70                   | 48,85                        | 1,782                | 1,757       | 6,359            | 0,28       |              | 0,031              | 7        |
| 58159           | Biešu salāti ar eļļu                  | 120                  | 60,052                       | 1,8                  | 1,32        | 10,08            | 0,48       |              | 3                  |          |
| 55804           | Rudzu maize                           | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                    | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                  |                      | 767,08                       | 27,81                | 22,75       | 111,53           | 2,09       |              | 14,29              |          |
| Vakariņas       |                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51195           | Vārīti griķi                          | 200                  | 220,836                      | 4,95                 | 1,056       | 47,916           | 0,2        |              | 2,112              |          |
| 58140           | Cūkgaļas gulašs                       | 100                  | 175,311                      | 11,038               | 13,289      | 2,973            | 0,4        |              | 0,421              |          |
| 55804           | Rudzu maize                           | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                                  |                      | 482,88                       | 19                   | 14,84       | 68,46            | 0,6        |              | 4,46               |          |
| Otrās vakariņas |                                       |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51677           | Āboli                                 | 130                  | 69,81                        | 0,39                 | 0,78        | 14,82            |            |              | 2,6                |          |
| 58041           | Kefīrs                                | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                           | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                               | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                                  |                      | 290,99                       | 8,67                 | 14,57       | 32,32            |            |              | 3,76               |          |
| Diena kopā      |                                       |                      | 2118,97                      | 84,45                | 67,25       | 293,89           | 2,94       | 6,25         | 27,07              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|---------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58075           | Miežu putraimu putra            | 250                  | 221,3                        | 7,848                | 5,288       | 35,252           | 0,25       |              | 4,12               | 1;7      |
| 52259           | levāriņums                      | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 57832           | Biezpiens ar jogurtu un dillēm  | 100                  | 91,18                        | 15,97                | 0,806       | 4,902            |            |              | 0,07               | 7        |
| 55814           | Kliju maize                     | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                         | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                       | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                  | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                            |                      | 586,58                       | 29,56                | 15,4        | 82,36            | 0,25       | 5            | 7,28               |          |
| Pusdienas       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58108           | Dārzeņu zupa                    | 250                  | 106,042                      | 3,014                | 5,317       | 11,346           | 0,25       |              | 3,627              |          |
| 58186           | Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē | 100                  | 170,613                      | 11,66                | 11,662      | 4,668            | 0,4        |              | 0,301              | 1;7      |
| 52848           | Vārīts gaišais bulgurs          | 200                  | 252                          | 8,75                 | 1,225       | 48,3             | 0,4        |              | 5,6                | 1        |
| 58143           | Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi   | 120                  | 48,594                       | 1,725                | 3,824       | 2,888            | 0,12       |              | 1,326              |          |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens              | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                            |                      | 728,39                       | 28,19                | 22,52       | 100,71           | 1,17       |              | 12,78              |          |
| Vakariņas       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 56891           | Plovs ar vistas gaļu            | 250                  | 477,458                      | 17,8                 | 14,048      | 69,062           | 1          |              | 3,094              |          |
| 58158           | Tvaicēti brokoļi                | 100                  | 29,26                        | 3,673                | 0,227       | 2,856            | 0,4        |              | 3,304              |          |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                            |                      | 593,45                       | 24,48                | 14,77       | 89,49            | 1,4        |              | 8,32               |          |
| Otrās vakariņas |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51678           | Bumbieri                        | 130                  | 71,37                        | 0,65                 | 0,39        | 16,12            |            |              | 4,29               |          |
| 58041           | Kefīrs                          | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize                     | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                         | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                            |                      | 292,55                       | 8,93                 | 14,18       | 33,62            |            |              | 5,45               |          |
| Diena kopā      |                                 |                      | 2200,96                      | 91,16                | 66,86       | 306,18           | 2,82       | 5            | 33,83              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                                  | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|---------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                                   |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57969           | Trīs graudu pārslu putra                          | 250                  | 205,496                      | 7,438                | 4,518       | 31,362           | 0,25       | 0,5          | 4,8                | 1;7      |
| 52259           | ļevārijums                                        | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 51755           | Siers                                             | 40                   | 136                          | 9,92                 | 10,72       |                  |            |              |                    | 7        |
| 55804           | Rudzu maize                                       | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 55814           | Kliju maize                                       | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                                           | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                                         | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                                    | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                                              |                      | 615,59                       | 23,1                 | 24,54       | 73,57            | 0,25       | 5,5          | 7,88               |          |
| Pusdienas       |                                                   |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57989           | Lēcu dārzeņu biezenzupa                           | 250                  | 147,975                      | 7,994                | 4,919       | 17,876           | 1          |              | 4,178              | 7;9      |
| 57920           | Krāsni cepta vistas fileja ar saldā krējuma mērci | 100                  | 152,701                      | 17,075               | 6,905       | 5,856            | 0,1        |              | 0,055              | 1;7      |
| 57036           | Vārītas pārļu grūbas                              | 200                  | 184,25                       | 5,335                | 0,77        | 39,05            | 0,2        |              | 2,53               | 1        |
| 57632           | Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci        | 120                  | 54,137                       | 1,67                 | 2,611       | 5,947            | 0,24       |              | 3,408              |          |
| 55804           | Rudzu maize                                       | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens                                | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                                              |                      | 690,2                        | 35,12                | 15,69       | 102,23           | 1,54       |              | 12,1               |          |
| Vakariņas       |                                                   |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 50705           | Vārīts kuskuss                                    | 180                  | 314,19                       | 11,484               | 3,123       | 62,28            | 0,72       |              | 1,8                | 1        |
| 57106           | Maltās gaļas tomātu mērce                         | 120                  | 175,728                      | 9,915                | 13,757      | 3,17             | 0,48       |              | 1,038              |          |
| 55804           | Rudzu maize                                       | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                                              |                      | 576,65                       | 24,41                | 17,37       | 83,02            | 1,2        |              | 4,76               |          |
| Otrās vakariņas |                                                   |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51677           | Āboli                                             | 130                  | 69,81                        | 0,39                 | 0,78        | 14,82            |            |              | 2,6                |          |
| 55814           | Kliju maize                                       | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                                           | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 58041           | Kefīrs                                            | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                                              |                      | 290,99                       | 8,67                 | 14,57       | 32,32            |            |              | 3,76               |          |
| Diena kopā      |                                                   |                      | 2173,43                      | 91,29                | 72,18       | 291,15           | 2,99       | 5,5          | 28,5               |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums                | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|---------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 57960           | Mannā biezputra                 | 250                  | 158,503                      | 6,09                 | 3,721       | 24,454           | 0,25       | 0,25         | 0,026              | 1;7      |
| 52259           | ļevārijums                      | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 51667           | Vārīta ola                      | 50                   | 73,5                         | 6,165                | 4,9         | 0,505            |            |              |                    | 3        |
| 55814           | Kliju maize                     | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                         | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                       | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais                  | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                            |                      | 506,1                        | 17,99                | 17,93       | 67,17            | 0,25       | 5,25         | 3,11               |          |
| Pusdienas       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58078           | Borščs ar svaigiem kāpostiem    | 250                  | 107,081                      | 2,3                  | 5,238       | 12,58            | 1          | 1,25         | 3,756              | 9        |
| 50219           | Vārīti kartupeļi                | 250                  | 180,465                      | 5,3                  | 0,265       | 39,22            | 0,25       |              | 5,565              |          |
| 58111           | Tvaicēta cūkgaļas kotlete       | 80                   | 167,882                      | 11,305               | 10,453      | 7,011            |            |              | 0,504              | 1;3;7    |
| 58463           | Burkānu mērce                   | 70                   | 51,511                       | 1,678                | 2,312       | 6,097            | 0,28       |              | 0,902              | 7        |
| 58120           | Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu  | 120                  | 60,537                       | 1,078                | 2,69        | 7,783            |            | 0,24         | 2,572              |          |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens              | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                            |                      | 718,61                       | 24,7                 | 21,45       | 106,2            | 1,53       | 1,49         | 15,22              |          |
| Vakariņas       |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 50653           | Vārīti rīsi                     | 150                  | 170,181                      | 3,366                | 0,297       | 38,462           | 0,15       |              | 0,693              |          |
| 58240           | Vistas gaļas sautējums ar lēcām | 200                  | 274,303                      | 21,683               | 13,846      | 15,831           | 0,8        |              | 4,107              |          |
| 55804           | Rudzu maize                     | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                            |                      | 606,01                       | 28,12                | 22,88       | 72,3             | 0,95       |              | 6,72               |          |
| Otrās vakariņas |                                 |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58041           | Kefīrs                          | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 51682           | Banāni                          | 150                  | 129,9                        | 1,8                  | 0,3         | 30               |            |              | 2,7                |          |
| 55814           | Kliju maize                     | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                         | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                            |                      | 351,08                       | 10,08                | 14,09       | 47,5             |            |              | 3,86               |          |
| Diena kopā      |                                 |                      | 2181,81                      | 80,9                 | 76,35       | 293,17           | 2,73       | 6,74         | 28,92              |          |

| ID              | Ēdiena nosaukums          | Porcijas<br>svars, g | Enerģētiskā<br>vērtība, kcal | Olbaltumvielas,<br>g | Tauki,<br>g | Ogļhidrāti,<br>g | Sāls,<br>g | Cukurs,<br>g | Šķiedrvielas,<br>g | Alerģēni |
|-----------------|---------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-------------|------------------|------------|--------------|--------------------|----------|
| Brokastis       |                           |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58253           | Kukurūzas pārslu putra    | 250                  | 211,49                       | 6,512                | 3,7         | 37,56            | 0,5        | 1,25         | 3,525              | 7        |
| 52259           | levārijums                | 25                   | 40,225                       | 0,25                 | 0,025       | 9,75             |            |              |                    |          |
| 54656           | Biezpiens ar krējumu      | 100                  | 107,42                       | 17,36                | 2,45        | 3,87             |            |              |                    | 7        |
| 55814           | Kliju maize               | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 55804           | Rudzu maize               | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 51629           | Sviests                   | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
| 55928           | Zāļu tēja                 | 200                  |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 51726           | Cukurs baltais            | 5                    | 19,96                        |                      |             | 4,99             |            | 5            |                    |          |
|                 | Kopā                      |                      | 593                          | 29,61                | 15,46       | 83,64            | 0,5        | 6,25         | 6,61               |          |
| Pusdienas       |                           |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58618           | Rudens dārzeņu krēmzupa   | 250                  | 173,304                      | 3,42                 | 12,409      | 12,06            | 1          |              | 3,419              | 7        |
| 51195           | Vārīti griķi              | 200                  | 220,836                      | 4,95                 | 1,056       | 47,916           | 0,2        |              | 2,112              |          |
| 57243           | Cūkgaļas teftelis         | 80                   | 177,814                      | 11,18                | 10,844      | 8,644            |            |              | 0,462              | 1;3;7    |
| 58478           | Piena mērce ar dillēm     | 70                   | 48,85                        | 1,782                | 1,757       | 6,359            | 0,28       |              | 0,031              | 7        |
| 58164           | Burkānu salāti ar eļļu    | 120                  | 41,452                       | 1,2                  | 1,44        | 5,76             | 0,24       |              | 4,32               |          |
| 55804           | Rudzu maize               | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
| 57990           | Ogu augļu dzēriens        | 200                  | 64,408                       | 0,033                |             | 15,936           |            |              |                    |          |
|                 | Kopā                      |                      | 813,39                       | 25,58                | 28          | 114,24           | 1,72       |              | 12,27              |          |
| Vakariņas       |                           |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 50667           | Vārīta pasta - makaroni   | 180                  | 306,253                      | 10,074               | 3,192       | 59,378           | 0,72       |              |                    | 1        |
| 58158           | Tvaicēti brokoļi          | 100                  | 29,26                        | 3,673                | 0,227       | 2,856            | 0,4        |              | 3,304              |          |
| 57891           | Tītara maltās gaļas mērce | 100                  | 152,384                      | 12,834               | 8,718       | 5,75             | 0,4        |              | 0,54               | 7        |
| 55804           | Rudzu maize               | 35                   | 86,73                        | 3,01                 | 0,49        | 17,57            |            |              | 1,925              | 1        |
|                 | Kopā                      |                      | 574,63                       | 29,59                | 12,63       | 85,55            | 1,52       |              | 5,77               |          |
| Otrās vakariņas |                           |                      |                              |                      |             |                  |            |              |                    |          |
| 58041           | Kefīrs                    | 200                  | 94                           | 5,8                  | 5           | 7,6              |            |              |                    | 7        |
| 51678           | Bumbieri                  | 130                  | 71,37                        | 0,65                 | 0,39        | 16,12            |            |              | 4,29               |          |
| 55814           | Kliju maize               | 20                   | 52,38                        | 2,42                 | 0,54        | 9,46             |            |              | 1,16               | 1        |
| 51629           | Sviests                   | 10                   | 74,8                         | 0,06                 | 8,25        | 0,44             |            |              |                    | 7        |
|                 | Kopā                      |                      | 292,55                       | 8,93                 | 14,18       | 33,62            |            |              | 5,45               |          |
| Diena kopā      |                           |                      | 2273,57                      | 93,71                | 70,26       | 317,06           | 3,74       | 6,25         | 30,1               |          |