

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 23.11.2020

	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, 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	
1115	Kviešu putrainu biezputra	250		10,75	7,37	52,29	318,49	A07, A01
			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	A07, A01
			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		4,28	6,14	24,64	170,96	
			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	
			Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
			Paprika (kg)	0,09	0,00	0,38	1,85	

<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>
		Saldēti zaļie zirnīši	0,70	0,03	1,86	10,50	
558	Kefīrs	165	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
		Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
1063	Vistas teftelis	70	19,49	9,31	7,11	190,15	A07, A01, A03
		Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
		Maize kviešu	0,38	0,03	2,61	12,25	
		Sausiņi	0,07	0,1	1,7	7,9	
		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 šķinķis ar ādu	9,12	3,52	0,24	69,12	
		Vistas kotlešu masa	6,84	2,64	0,18	51,84	
1176	Biešu salāti	100	0,94	5,02	7,35	78,33	
		Bietes	0,89	0,00	5,67	26,25	
		Āboli	0,05	0,02	1,68	7,12	
		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 maiz	15	1,78	0,41	7,35	40,1	A07, A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</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	
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	1,4	0,2	19,5	85,5	
<i>Vēlās vakariņa</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	0,29	0,14	10,08	42,74	
		Āboli	0,29	0,14	10,08	42,74	

	<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>
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	A07,A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
				82,90	62,91	289,98	2057,74	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 24.11.2020

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, 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	A07,A01
			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	
126	Plovs	250		22,88	28,17	50,42	546,69	
			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	
			Augu eļļa	0,00	19,98	0,00	179,82	
			Cūkgāļas karbonāde	17,81	7,80	0,00	141,39	
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07

<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>
1338	Marinēts gurķis	Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
			2,86	0,00	1,33	16,73	
	Rudzu maize	Gurķi konservēti	2,86	0,00	1,33	16,73	
			1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
Kliju maize		1,78	0,41	7,35	40,18	A07,A01	
	Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18		
<i>Vakariņa</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 šķinķis ar ādu	5,7	2,2	0,1	43,2	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņa</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	A07,A01
		Maize kliju	<u>1,78</u>	<u>0,41</u>	<u>7,35</u>	<u>40,18</u>	
			87,23	92,54	266,37	2247,28	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 25.11.2020

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, 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	A07,A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas							
32	Skābeņu zupa	300	4,24	6,84	26,76	185,63	A07,A03,A01
		Olas	0,60	0,54	0,02	7,33	
		Miežu putraini	1,25	0,16	8,60	40,81	
		Kartupeļi	1,44	0,07	14,18	63,14	
		Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
		Burkāni	0,40	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	
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	
558	Kefīrs	165	5,40	3,60	8,10	86,40	A07
		Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	

	<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>
722	Kāpostu salāti ar tomātiem	100		1,39	5,00	4,40	68,17	
			Kāposti svaigi	1,22	0,00	3,67	19,58	
			Tomāti svaigi	0,14	0,00	0,69	3,33	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Dilles	0,02	0,00	0,04	0,31	
790	Sēņu un gaļas mērce	100		14,00	18,23	10,32	261,39	A01, A07
			Milti kviešu	0,52	0,04	3,71	17,30	
			Sīpoli	0,06	0,00	0,36	1,68	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Sviests	0,02	2,48	0,03	22,46	
			Augu eļļa	0,00	6,99	0,00	62,94	
			Piens svaigs	0,99	0,60	1,41	15,00	
			Cūkgaļa	4,43	5,03	0,00	62,98	
			Sēnes	7,98	3,09	4,82	79,04	
	Rudzu maize	30		1,41	0,21	19,50	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15		1,78	0,41	7,35	40,18	A07,A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</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	19,5	85,53	A01
			Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņa</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	

<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>
		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	
			75,93	78,49	277,83	2121,43	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 26.11.2020

	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, 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	A07, A01
			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	A07,A01
			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	
558	Kefīrs	165		10,80	7,20	16,2	172,8	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
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	

<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>
		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	0,1	0,0	0,5	2,8	
1045	Burkānu salāti	100	1,14	3,05	5,30	53,23	
		Kāposti svaigi	0,31	0,00	0,92	4,90	
		Burkāni	0,72	0,06	3,87	18,84	
		Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
		Paprika (kg)	0,12	0,00	0,51	2,52	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
		Sviest	0,06	8,25	0,09	74,85	
1128	Makaroni ar gaļu un burkāniem	300	21,65	8,95	56,77	394,20	A01
		Makaroni	7,49	0,65	54,14	252,36	
		Sīpoli	0,08	0,00	0,43	2,02	
		Burkāni	0,30	0,02	1,61	7,83	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Augu eļļa	0,00	3,00	0,00	26,97	
		Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
		Vistas šķīnkis ar ādu	10,26	3,96	0,27	77,76	
		Vistas kotlešu masa	3,42	1,32	0,09	25,92	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņa</i>							
565	Tēja	200	0,40	0,00	0,14	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	

<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	A07, A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			84,32	65,63	302,66	2138,57	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 27.11.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
514	Miežu putraimu biezputra	250		9,32	3,15	41,72	232,55	A01,A07
			Miežu putraimi	5,20	0,65	35,85	170,05	
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	4,12	2,50	5,87	62,50	
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, 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	A07,A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
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	
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
732	Tomāti ar eļļu un zaļumiem	100		0,66	5,00	3,01	59,65	
			Zaļumi	0,03	0,00	0,07	0,42	
			Tomāti svaigi	0,60	0,00	2,89	13,97	
			Augu eļļa	0,00	5,00	0,00	44,96	
			Dilles	0,02	0,00	0,04	0,31	
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	

<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	7,99	0,00	71,93	
		Paprika (kg)	0,04	0,00	0,17	0,84	
		Vistas šķīnkis ar ādu	12,54	4,84	0,33	95,04	
997	Zemnieku zupa	300	3,56	6,24	28,91	186,05	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	
		Pētersīļu zaļumi	0,11	0,00	0,23	1,35	
		Dilles	0,07	0,01	0,13	0,93	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
	Kliju maize	15	1,78	0,41	7,35	40,18	A07, A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</i>							
220	Kartupeļi	200	3,38	0,17	33,24	147,99	
		Kartupeļi	3,38	0,17	33,2	147,9	
		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	Sīļķe	40	7,65	3,83	5,18	85,73	A04
		Sīļķe 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 vakariņa</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	0,39	0,20	13,86	58,76	
		Āboli	0,39	0,20	13,86	58,76	
838	Cukurs	10	0,00	0,00	9,98	39,92	
		Cukurs	0,00	0,00	9,98	39,92	

<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	
			86,05	68,00	302,87	2167,66	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 28.11.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
270	Kukurūzas biezputra	250		10,75	4,60	46,90	272,00	A07
			Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Piens svaigs	6,60	4,00	9,40	100,00	
			Kukurūzas putraini	4,15	0,60	37,50	172,00	
551	Sviests	10		0,06	8,25	0,09	74,85	A07
			Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja, 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	A07, A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
Pusdienas								
35	Dārzeņu ragū	200		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	
558	Kefirs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	A07

<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>
		Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	
903	Liellopu bifšteks	70	19,06	14,50	3,54	220,89	
		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	9,40	5,21	0,00	84,45	
		Ķimenes	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	A07,A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</i>							
551	Sviests	10	0,06	8,25	0,09	74,85	A07
		Sviests	0,06	8,25	0,09	74,85	
795	Krabju salāti	300	7,01	8,29	43,91	278,28	A07, A04, A03
		Olas	2,15	1,95	0,07	26,38	
		Rīsi	3,70	0,32	40,81	180,89	
		Burkāni	0,33	0,03	1,79	8,70	
		Gurķi svaigi	0,19	0,00	0,49	2,70	
		Sāls	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Krējums skābais	0,60	6,00	0,55	58,61	
		Paprika (kg)	0,05	0,00	0,21	1,01	
		Krabju nūjiņas	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Rudzu maize	30	1,41	0,21	19,50	85,53	A01
		Maize rudzu	1,41	0,21	19,50	85,53	
<i>Vēlās vakariņa</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	

<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	A07, A01
		Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
			80,02	84,58	278,96	2197,16	

Ēdienkartes ķīmiskais sastāvs

Aleks un V

uz datumu: 29.11.2020

	Ēdiena nosaukums	Svars	Produkta nosaukums	Olb	Tauk	Oglh	Kkal	Alerģēni
Dieta: PD								
Pirmās brokastis								
487	Auzu biežputra	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	
			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								
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	
77	Krāsni cepta vista	70		28,67	14,00	1,06	244,96	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	
			Vistas šķīnkis ar ādu	28,50	11,00	0,75	216,00	
558	Kefīrs	165		5,40	3,60	8,10	86,40	
			Kefīrs	5,40	3,60	8,10	86,40	

	<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>
920	Sautēti kartupeļi	200		3,72	10,18	35,79	249,64	
			Kartupeļi	3,53	0,18	34,72	154,57	
			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	
1192	Burkānu salāti a kukurūzu	100		1,86	5,28	9,67	93,6	
			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,A01
			Maize kliju	1,78	0,41	7,35	40,18	
<i>Vakariņa</i>								
20	Piena makaronu zupa	300		8,03	5,43	23,52	175,07	A07, A01
			Makaroni	2,08	0,18	15,04	70,10	
			Sāls	0,0	0,0	0,0	0,0	
			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 vakariņa</i>								
565	Tēja	200		0,40	0,00	0,14	2,15	
			Tēja, melnā	0,40	0,00	0,14	2,15	
67	Svaigs sezonas aug	10		0,2	0,1	9,7	41,4	
			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	

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars</i>	<i>Produkta nosaukums</i>	<i>Olb</i>	<i>Tauk</i>	<i>Oglh</i>	<i>Kkal</i>
			100,07	92,17	263,29	2282,94
