

Dieta : 1 PD

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941 Zāļu tēja	200	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>583.35</b>	<b>23.02</b>	<b>20.88</b>	<b>75.51</b>	<b>0.25</b>	<b>5.05</b>	<b>5.11</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	250	138.001	4.054	7.122	13.967	1.		3.719	7
52848 Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1
57228 Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	100	242.052	15.655	16.18	8.36	0.095		0.991	
52346 Krējuma un tomātu mērce	70	68.672	0.702	5.705	3.61	0.063		0.044	1;7
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	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>909.92</b>	<b>33.88</b>	<b>33.33</b>	<b>113.69</b>	<b>1.8</b>		<b>15.69</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
51195 Vārīti griķi	200	220.836	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	120	190.854	12.947	12.27	7.163	0.36		0.68	7
57043 Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>532.11</b>	<b>23.4</b>	<b>14.07</b>	<b>76.78</b>	<b>0.76</b>		<b>7.95</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>303.95</b>	<b>8.73</b>	<b>14.69</b>	<b>34.6</b>			<b>4.16</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2329.33</b>	<b>89.02</b>	<b>82.97</b>	<b>300.58</b>	<b>2.81</b>	<b>5.05</b>	<b>32.91</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57961 Kukurūzas biezputra	250	187.258	7.728	4.438	30.165	0.25		3.36	7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	110	100.298	17.567	0.887	5.392			0.077	7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>563.85</b>	<b>31.06</b>	<b>14.68</b>	<b>77.77</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>6.52</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	250	114.71	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4
57893 Kartupeļu sautējums ar kukurūzu	250	210.377	5.168	5.674	33.811	1.		6.494	9
58022 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256.355	18.522	12.32	0.304	0.28		0.132	
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	59.184	1.666	3.826	4.546	0.48		3.175	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>795.68</b>	<b>34.7</b>	<b>27.76</b>	<b>82.04</b>	<b>2.76</b>		<b>16.51</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
58338 Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	120	144.131	11.722	8.462	4.695	0.48		0.786	
50653 Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>461.69</b>	<b>19.22</b>	<b>9.35</b>	<b>73.55</b>	<b>0.68</b>		<b>3.63</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>294.77</b>	<b>8.93</b>	<b>14.18</b>	<b>33.62</b>			<b>5.45</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2115.99</b>	<b>93.91</b>	<b>65.97</b>	<b>266.98</b>	<b>3.69</b>	<b>5</b>	<b>32.12</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 3</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58075 Miežu putrainu putra	250	222.298	7.848	5.288	35.502	0.25	0.25	4.12	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51755 Siers	40	136	9.92	10.72					7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55610 Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59.44	3.556	2.004	7.3			0.003	7
<b>Kopā:</b>		<b>692.5</b>	<b>27.06</b>	<b>27.32</b>	<b>85.01</b>	<b>0.25</b>	<b>5.25</b>	<b>7.21</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58132 Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130.095	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	311.577	10.074	3.192	59.378	0.72			1
53867 Vistu akniņas krējuma mērcē	120	164.345	16.476	8.018	6.602	0.36		0.679	7
58065 Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	38.87	1.396	2.618	2.882	0.36		1.509	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>799.94</b>	<b>36.66</b>	<b>19.19</b>	<b>118.06</b>	<b>1.65</b>		<b>6.04</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar									
55416 ziedkāpostiem un brokoļiem	300	238.375	15.756	13.58	12.864	0.3		6.584	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>329.02</b>	<b>18.77</b>	<b>14.07</b>	<b>30.43</b>	<b>0.3</b>		<b>8.51</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51682 Banāni	130	114.4	1.56	0.26	26			2.34	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>337.8</b>	<b>9.84</b>	<b>14.05</b>	<b>43.5</b>			<b>3.5</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2159.27</b>	<b>92.33</b>	<b>74.63</b>	<b>277.01</b>	<b>2.2</b>	<b>5.25</b>	<b>25.26</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 4</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57960 Mannā biezputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57957 Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	100	92.756	10.259	4.305	3.127	0.		0.268	7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55610 Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59.44	3.556	2.004	7.3			0.003	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>585.46</b>	<b>25.64</b>	<b>19.33</b>	<b>77.09</b>	<b>0.25</b>	<b>5.25</b>	<b>3.38</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58081 Skābeņu zupa	250	130.336	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
50763 Tvaicēta zivs fileja	70	69.846	16.122	0.551	0.1	0.28		0.019	4
58082 Dārzeņu risotto	250	229.728	4.882	5.801	39.499	1.125		4.118	
58449 Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113.212	2.822	9.029	6.285	0.24		4.949	11
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>698.18</b>	<b>31.11</b>	<b>22.95</b>	<b>91.41</b>	<b>2.65</b>		<b>13.5</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57541 Grūbu sautējums ar cūkgaļu	300	371.41	17.075	14.14	44.008	0.9		5.07	1
52349 Tvaicēti brokoļi	100	29.26	3.673	0.227	2.856	0.8		3.304	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>491.32</b>	<b>23.76</b>	<b>14.86</b>	<b>64.43</b>	<b>1.7</b>		<b>10.3</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>294.77</b>	<b>8.93</b>	<b>14.18</b>	<b>33.62</b>			<b>5.45</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2069.73</b>	<b>89.44</b>	<b>71.32</b>	<b>266.55</b>	<b>4.6</b>	<b>5.25</b>	<b>32.64</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 5</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57969 Trīs graudu pārslu putra	250	205.496	7.438	4.518	31.362	0.25	0.5	4.8	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
54656 Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941 Zāļu tēja	200	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>589.21</b>	<b>30.56</b>	<b>16.32</b>	<b>77.45</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>7.88</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58189 Rasoņņiks ar liellopa gaļu	250	148.415	4.426	8.111	14.45	1.02		2.257	1
57222 Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	120	216.132	20.268	12.31	6.273	0.499		0.177	7;9
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58085 Biešu salāti ar ķīmenēm	120	72.345	1.878	2.656	10.118	0.48		2.953	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>790.7</b>	<b>34.07</b>	<b>24.52</b>	<b>107.47</b>	<b>2.18</b>		<b>9.21</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
50705 Vārīts kuskuss	200	349.1	12.76	3.47	69.2	0.8		2	1
58475 Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	100	180.868	12.29	12.31	5.238	0.296		1.423	
57043 Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>650.39</b>	<b>30.55</b>	<b>16.52</b>	<b>96.13</b>	<b>1.3</b>		<b>8.58</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
55814 Kliju maize	20	54.6	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
<b>Kopā:</b>		<b>303.95</b>	<b>8.73</b>	<b>14.69</b>	<b>34.6</b>			<b>4.16</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2334.25</b>	<b>103.91</b>	<b>72.05</b>	<b>315.66</b>	<b>3.73</b>	<b>5.5</b>	<b>29.84</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 6</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58255 Prosas pārslu putra	250	221.298	8.518	4.518	36.152	0.5	0.25	1.52	7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51755 Siers	40	136	9.92	10.72					7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941 Zāļu tēja	200	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>633.59</b>	<b>24.2</b>	<b>24.59</b>	<b>78.37</b>	<b>0.5</b>	<b>5.25</b>	<b>4.6</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58104 Biešu zupa	250	77.789	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
50219 Vārīti kartupeļi	220	163.706	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
56759 Dārzeņu mērce	70	122.488	1.022	11.89	2.861	0.28		0.43	7
58059 Zivju kotlete mājas gaumē	80	142.033	13.538	7.242	5.49	0.16		0.228	1;3;4;7
58074 Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	59.73	1.546	2.762	7.073			3.862	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>720.8</b>	<b>25.6</b>	<b>25.31</b>	<b>94.78</b>	<b>1.66</b>	<b>0.75</b>	<b>14.06</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
Kāpostu sautējums ar maltu									
52246 cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.63		6.968	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>463.39</b>	<b>20.93</b>	<b>25.66</b>	<b>36.44</b>	<b>0.63</b>		<b>8.89</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
51682 Banāni	130	114.4	1.56	0.26	26			2.34	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>337.8</b>	<b>9.84</b>	<b>14.05</b>	<b>43.5</b>			<b>3.5</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2155.59</b>	<b>80.58</b>	<b>89.61</b>	<b>253.08</b>	<b>2.79</b>	<b>6</b>	<b>31.06</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 1 Diena: 7</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57964 Piecu graudu pārslu putra	250	205.096	7.278	4.518	31.762	0.25	0.5	4.52	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>554.89</b>	<b>19.21</b>	<b>18.77</b>	<b>74.48</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>7.6</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58091 Ziedkāpostu krēmzupa	250	138.633	3.37	9.882	8.86	0.75		3.283	7
58094 Pasta ar dārzeņiem	200	328.632	9.375	8.872	51.911	0.8		1.938	1
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
53966 Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	120	36.424	1.464	1.44	4.31	0.12		2.904	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>826.63</b>	<b>28.56</b>	<b>31.14</b>	<b>105.6</b>	<b>1.75</b>		<b>10.55</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57036 Vārītas pārļu grūbas	200	184.25	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1
57390 Tītara gaļas strogonovs	120	190.512	14.852	12.99	3.792	1.204		0.157	1;7
57835 Tvaicēti burkāni	100	28.582	1.115	0.224	5.325	0.1		3.98	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>493.99</b>	<b>24.31</b>	<b>14.47</b>	<b>65.74</b>	<b>1.5</b>		<b>8.59</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>278.3</b>	<b>8.78</b>	<b>14.09</b>	<b>29.9</b>			<b>4.46</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2153.81</b>	<b>80.86</b>	<b>78.47</b>	<b>275.72</b>	<b>3.5</b>	<b>5.5</b>	<b>31.21</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58123 Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
55178 Olu siera pastēte	80	168.66	12.114	12.74	0.76	0.08		0.034	3;7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>652.85</b>	<b>26.12</b>	<b>26.85</b>	<b>74.34</b>	<b>0.33</b>	<b>5.5</b>	<b>7.6</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58211 Zivju zupa mājas gaumē	250	171.235	11.205	7.756	13.852	1.		3.265	4
50705 Vārīts kuskuss	200	349.1	12.76	3.47	69.2	0.8		2	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu									
58090 salāti ar eļļas mērci	120	37.757	1.574	2.642	2.684	0.24		1.136	
58127 Vistas fileja ar sviesta pupiņām	150	138.08	14.748	5.75	6.902	0.6		2.615	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>851.23</b>	<b>43.33</b>	<b>20.11</b>	<b>126.14</b>	<b>2.64</b>		<b>10.94</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57021 Dārzeņu ragū, bez miltiem	350	306.52	9.399	12.57	38.549	1.68		9.277	7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>397.17</b>	<b>12.41</b>	<b>13.05</b>	<b>56.12</b>	<b>1.68</b>		<b>11.2</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
51677 Āboli	130	69.81	0.39	0.78	14.82			2.6	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>293.21</b>	<b>8.67</b>	<b>14.57</b>	<b>32.32</b>			<b>3.76</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2194.46</b>	<b>90.53</b>	<b>74.59</b>	<b>288.92</b>	<b>4.65</b>	<b>5.5</b>	<b>33.5</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56520 Septiņu graudu pārslu putra	250	223.396	8.095	5.375	39.524	0.25	0.5	4.8	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57824 Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0.84	5				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>591.69</b>	<b>29.86</b>	<b>15.57</b>	<b>86.74</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>7.88</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
57794 Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	75.307	3.446	2.858	8.671	1.		4.451	9
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	311.577	10.074	3.192	59.378	0.72			1
58140 Cūkgaļas gulašs	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
58085 Biešu salāti ar ķīmenēm	120	72.345	1.878	2.656	10.118	0.48		2.953	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>824.66</b>	<b>31.69</b>	<b>25.14</b>	<b>115.24</b>	<b>2.68</b>		<b>9.83</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
56891 Plovs ar vistas gaļu Kāpostu salāti ar burkāniem un	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
58099 zaļumu eļļas mērci	100	53.909	1.527	3.222	4.704	0.4		3.367	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>609.68</b>	<b>22.02</b>	<b>17.7</b>	<b>89.05</b>	<b>1.4</b>		<b>8.39</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51682 Banāni	120	105.6	1.44	0.24	24			2.16	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>329</b>	<b>9.72</b>	<b>14.03</b>	<b>41.5</b>			<b>3.32</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2355.03</b>	<b>93.29</b>	<b>72.44</b>	<b>332.53</b>	<b>4.33</b>	<b>5.5</b>	<b>29.43</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 3</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57970 Mannā bezputra ar ķirbi	250	167.37	6.342	3.742	26.315	0.25	1.25	0.685	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51755 Siers	60	204	14.88	16.08					7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55610 Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	59.44	3.556	2.004	7.3			0.003	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>705.57</b>	<b>30.52</b>	<b>31.13</b>	<b>75.82</b>	<b>0.25</b>	<b>6.25</b>	<b>3.77</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58053 Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	250	132.613	4.319	7.45	12.016	1.		3.555	1;9
50219 Vārīti kartupeļi	220	163.706	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, 57229 bez miltiem	70	170.947	10.913	11.53	5.827	0.067		0.498	
53865 Tomātu un piena mērce	70	39.926	1.543	1.55	5.039	0.28			7
52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	58.719	1.517	3.838	4.532	0.12		3.099	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>720.97</b>	<b>26</b>	<b>25.09</b>	<b>95.43</b>	<b>1.69</b>		<b>13.97</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
52848 Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1
57984 Tītara maltās gaļas un tomātu mērce	100	89.369	10.63	3.876	3.02	0.4		0.556	
57393 Tvaicēti burkāni ar zirnīšiem	100	51.704	3.4	0.353	8.542	0.4		4.423	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>483.72</b>	<b>25.79</b>	<b>5.94</b>	<b>77.43</b>	<b>1.2</b>		<b>12.5</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51677 Āboli	130	69.81	0.39	0.78	14.82			2.6	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>293.21</b>	<b>8.67</b>	<b>14.57</b>	<b>32.32</b>			<b>3.76</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2203.47</b>	<b>90.98</b>	<b>76.74</b>	<b>281.01</b>	<b>3.14</b>	<b>6.25</b>	<b>34.01</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 4</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57963 Auzu pārslu putra	250	208.862	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
54656 Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>592.57</b>	<b>31.25</b>	<b>17.87</b>	<b>76.29</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>5.11</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
57163 Dārzenu zupa	250	113.424	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
57061 Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	195.568	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58164 Burkānu salāti ar eļļu	120	41.452	1.2	1.44	5.76	0.24		4.32	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>704.25</b>	<b>24.86</b>	<b>22.52</b>	<b>98.55</b>	<b>1.15</b>		<b>13.64</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
53873 Makaroni ar malto gaļu	270	367.659	17.906	14.3	41.599	1.08		3.949	1;3
58159 Biešu salāti ar eļļu	100	50.043	1.5	1.1	8.4	0.4		2.5	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
<b>Kopā:</b>		<b>602.35</b>	<b>28.22</b>	<b>20.89</b>	<b>75.17</b>	<b>1.48</b>		<b>8.37</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51678 Bumbieri	130	71.37	0.65	0.39	16.12			4.29	
<b>Kopā:</b>		<b>294.77</b>	<b>8.93</b>	<b>14.18</b>	<b>33.62</b>			<b>5.45</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2193.95</b>	<b>93.25</b>	<b>75.46</b>	<b>283.63</b>	<b>2.88</b>	<b>5</b>	<b>32.57</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 5</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58255 Prosas pārslu putra	250	221.298	8.518	4.518	36.152	0.5	0.25	1.52	7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57889 Olu masa ar mocarellas sieru	80	186.504	9.224	15.12	3.501	0.16		0.028	3;7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>684.09</b>	<b>23.51</b>	<b>29</b>	<b>81.87</b>	<b>0.66</b>	<b>5.25</b>	<b>4.63</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58144 Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	146.266	7.914	5.721	15.521	0.25		1.177	
57036 Vārītas pārļu grūbas	200	184.25	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1
57243 Cūkgaļas teftelis	80	177.814	11.18	10.84	8.644	0.25		0.462	1;3;7
58478 Piens mērce ar dillēm	70	48.85	1.782	1.757	6.359	0.28		0.031	7
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu									
58376 eļļas mērci	120	57.528	1.961	2.748	6.218	0.48		3.355	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>769.77</b>	<b>31.21</b>	<b>22.33</b>	<b>109.3</b>	<b>1.46</b>		<b>9.48</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
58087 Dārzenų ragū ar gaļu	300	298.16	17.916	10.93	31.092	1.2		8.361	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>482.81</b>	<b>26.73</b>	<b>16.42</b>	<b>56.26</b>	<b>1.2</b>		<b>10.29</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51682 Banāni	150	132	1.8	0.3	30			2.7	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>261.4</b>	<b>4.28</b>	<b>9.09</b>	<b>39.9</b>			<b>3.86</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2198.07</b>	<b>85.73</b>	<b>76.84</b>	<b>287.33</b>	<b>3.32</b>	<b>5.25</b>	<b>28.26</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 6</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57974 Miežu pārslu putra	250	195.25	6.4	4	31.25	0.25		3.862	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>545.04</b>	<b>18.33</b>	<b>18.26</b>	<b>73.97</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>6.95</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	116.883	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
50653 Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
58035 Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	111.597	14.435	4.954	2.301	0.32		0.549	1;11;3;4
56759 Dārzeņu mērce	70	122.488	1.022	11.89	2.861	0.28		0.43	7
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	120	55.754	1.182	2.73	6.498	0.12		4.14	9
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>788.69</b>	<b>28.01</b>	<b>27.43</b>	<b>106</b>	<b>1.17</b>		<b>11.93</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
50219 Vārīti kartupeļi	220	163.706	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
53875 Cūkgaļas strogonovs	120	243.429	13.849	18.34	5.79	0.36		0.196	7
57044 Tvaicēti dārzeņu asorti	100	28.428	2.158	0.223	4.204	0.4		3.145	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>526.21</b>	<b>23.68</b>	<b>19.29</b>	<b>62.08</b>	<b>0.98</b>		<b>10.16</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>294.77</b>	<b>8.93</b>	<b>14.18</b>	<b>33.62</b>			<b>5.45</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2154.71</b>	<b>78.95</b>	<b>79.16</b>	<b>275.67</b>	<b>2.4</b>	<b>5</b>	<b>34.5</b>	

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Nedēļa 2 Diena: 7</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57981 Rīsu putra	250	205.415	5.988	3.662	36.848	0.25	1.25	0.525	7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57824 Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0.84	5				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	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	1.531	0.026	0.051	0.008				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>573.71</b>	<b>27.75</b>	<b>13.86</b>	<b>84.07</b>	<b>0.25</b>	<b>6.25</b>	<b>3.61</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58034 Dārzenu biezenzupa	250	92.276	1.822	5.258	9.462	1.		3.722	
58055 Cepti vistas stilbiņi	100	234.593	23.376	15.32	0.839	0.4		0.031	
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58463 Burkānu mērce	70	51.511	1.678	2.312	6.097	0.28		0.902	7
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	26.584	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>758.77</b>	<b>36.2</b>	<b>25.77</b>	<b>95.72</b>	<b>2.34</b>		<b>9.72</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	311.577	10.074	3.192	59.378	0.72			1
52931 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167.54	10.083	12.34	4.121	0.1		0.929	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	54.236	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>624</b>	<b>24.52</b>	<b>18.15</b>	<b>88.39</b>	<b>1.02</b>		<b>5.68</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51677 Āboli	120	64.44	0.36	0.72	13.68			2.4	
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>287.84</b>	<b>8.64</b>	<b>14.51</b>	<b>31.18</b>			<b>3.56</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2244.32</b>	<b>97.11</b>	<b>72.29</b>	<b>299.35</b>	<b>3.61</b>	<b>6.25</b>	<b>22.58</b>	