

<i>Dieta: 5</i>		<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07		30
Trīs graudu biezputra	A07,A01		250
Siers	A07		40
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 560,7 kkal; OBV 23,3 g; Tauki 26,5 g; Ogļh 62,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Pusdienas			
Maize kviešu	A01,A07		30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām			300
Plovs			250
Svaigs gurķis			40
Kompots			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 533,2 kkal; OBV 26,5 g; Tauki 9,3 g; Ogļh 90,9 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07		30
Rīsu biezputra	A07		250
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 407,5 kkal; OBV 6 g; Tauki 12,8 g; Ogļh 61,5 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 1 g; Cukurs 7 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts ar ogām 200 g	A07		200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07		50
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 356,5 kkal; OBV 10,2 g; Tauki 9,2 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1857,9 kkal; OBV 66 g; Tauki 57,8 g; Ogļh 275 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 4 g; Cukurs 17 g			

<i>Dieta: 5T</i>		<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>			
Maize kviešu	A01,A07		30
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01		220
Biezpiena mix ar paniņām	A07		90
Tēja			200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 437,4 kkal; OBV 25,4 g; Tauki 8,9 g; Ogļh 65,2 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
<i>Otrās brokastis</i>			
Tume bez piena	A07,A01		250
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 185 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 3,9 g; Ogļh 32,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
<i>Pusdienas</i>			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Maize kviešu	A01,A07		30
Vistas suflē	A03,A07,A01		100
Kartupeļu-burkānu biezputra	A07		150
Sakņu mērce	A07,A01		40
Tvaikoti cukini			100
Ābolu kompots bez cukura			200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 796,1 kkal; OBV 38,5 g; Tauki 31,9 g; Ogļh 89,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
<i>Vakariņas</i>			
Maize kviešu	A01,A07		30
Rīsu biezputra	A07		250
Tēja			200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 314 kkal; OBV 5,9 g; Tauki 4,6 g; Ogļh 56,4 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 1 g; Cukurs 2 g			
<i>Vēlās vakariņas</i>			
Jogurts ar ogām 200 g	A07		200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07		50
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 356,5 kkal; OBV 10,2 g; Tauki 9,2 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>			
Enerģ. 2089 kkal; OBV 86,6 g; Tauki 58,5 g; Ogļh 303,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 2 g			

<i>Dieta: 7</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Trīsgraudu biezputra bez sāls un piena	A07,A01	300
Vārīta ola	A03	1 gab
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		10
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 510,4 kkal; OBV 14,5 g; Tauki 20 g; Ogļh 72,4 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g		
<i>Pusdienas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Vistas zupa ar dārz. un pākšaugiem bez sāls		300
Plovs, bez sāls		350
Svaigs gurķis		40
Kompots		200
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 807,5 kkal; OBV 24,6 g; Tauki 41,2 g; Ogļh 89,5 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Rīsu biezputra bez sāls un piena	A07	250
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 430,1 kkal; OBV 4,9 g; Tauki 12,7 g; Ogļh 67,8 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Tēja		200
Cukurs		10
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 186,6 kkal; OBV 3,9 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 40 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1934,6 kkal; OBV 47,9 g; Tauki 76,1 g; Ogļh 269,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0 g; Cukurs 30 g		

<i>Dieta: 9pnc</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
--------------------	-----------------	------------------------

<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Svaigs ābols		1gb
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 561,8 kkal; OBV 22,6 g; Tauki 26,6 g; Ogļh 62,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g

<i>Otrās brokastis</i>		
Vārīta ola	A03	1 gab
Svaigs gurķis		60
Kliju maize papildus	A01,A07	15

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 114,5 kkal; OBV 7,5 g; Tauki 5,5 g; Ogļh 9 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

<i>Pusdienas</i>		
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Ābolu kompots bez cukura		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 534,1 kkal; OBV 26,6 g; Tauki 11,2 g; Ogļh 85,9 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

<i>Vakariņas</i>		
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		150
Silķe		40
Biešu salāti		100
Biezpiens mix ar zaļumiem	A07	60
Tēja		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 450,6 kkal; OBV 23,5 g; Tauki 12,6 g; Ogļh 66,2 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Maize rudzu	A01	30
Svaigs tomāts		40
Jogurts bez garšas	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 149,9 kkal; OBV 8,2 g; Tauki 2,4 g; Ogļh 23,7 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1810,9 kkal; OBV 88,4 g; Tauki 58,3 g; Ogļh 247,6 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 0 g		

Dieta: 10		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kliju	A01,A07		30
Trīs graudu biezputra	A07,A01		250
Vārīta ola	A03		1 gab
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 511,5 kkal; OBV 19,2 g; Tauki 20,8 g; Ogļh 62,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Pusdienas			
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām			300
Plovs			250
Svaigs gurķis			40
Kompots			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 562,5 kkal; OBV 26,7 g; Tauki 9,4 g; Ogļh 97,9 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Vakariņas			
Maize kliju	A01,A07		30
Kartupeļi, vārīti			150
Silķe			40
Biešu salāti			100
Tēja			200
Cukurs			5
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 390,4 kkal; OBV 16,2 g; Tauki 8,1 g; Ogļh 70,8 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts ar ogām 200 g	A07		200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07		50
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 356,5 kkal; OBV 10,2 g; Tauki 9,2 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1820,9 kkal; OBV 72,3 g; Tauki 47,5 g; Ogļh 291,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g			

Dieta: obv		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250	
Siers	A07	40	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 590 kkal; OBV 23,5 g; Tauki 26,6 g; Ogļh 69,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Otrās brokastis			
Vārīta ola	A03	1 gab	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 73,8 kkal; OBV 6 g; Tauki 5,4 g; Ogļh 0,2 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300	
Plovs		250	
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100	
Kompots		200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 590 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Launags			
Ābolu želeja ar putukrējumu	A07	120/30	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 130,2 kkal; OBV 4,8 g; Tauki 0 g; Ogļh 29,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 20 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Silķe		40	
Biešu salāti		100	
Biezpiens mix ar zaļumiem	A07	60	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 442,1 kkal; OBV 21,4 g; Tauki 20,7 g; Ogļh 46,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200	
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50	

<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>	
Enerģ. 356,5 kkal; OBV 10,2 g; Tauki 9,2 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g	
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>	
Enerģ. 2182,6 kkal; OBV 93,6 g; Tauki 73,3 g; Ogļh 304,8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 35 g	

Dieta: B	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-----------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		1gb
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 615,5 kkal; OBV 23,7 g; Tauki 26,7 g; Ogļh 75,6 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Otrās brokastis		
Vārīta ola	A03	1 gab
Svaigs gurķis		60

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 79,5 kkal; OBV 6,4 g; Tauki 5,4 g; Ogļh 1,2 g; Šķiedrv 0,5 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 590 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		150
Silķe		40
Biešu salāti		100
Biezpiens mix ar zaļumiem	A07	60
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 579,1 kkal; OBV 24,7 g; Tauki 20,9 g; Ogļh 79,1 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	391,5 kkal; OBV 11,3 g; Tauki 9,3 g; Ogļh 67,8 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g	

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	2255,6 kkal; OBV 93,8 g; Tauki 73,7 g; Ogļh 322,7 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g	

Ēdienkarte pacientiem **15.10.2025**

Dieta: B/gl	Alerģēni	Daudzums, g/gab
--------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06	300
Siers	A07	40
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	599,8 kkal; OBV 21,3 g; Tauki 20,2 g; Ogļh 73,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g	

Pusdienas		
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	600,3 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 100 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g	

Vakariņas		
Silķe		40
Sakņu vinegrets		250
Vegānais siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	610,9 kkal; OBV 27 g; Tauki 28,3 g; Ogļh 67,6 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g	

Vēlās vakariņas		
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	317,5 kkal; OBV 8,5 g; Tauki 7,3 g; Ogļh 53,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g	

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	2128,5 kkal; OBV 84,1 g; Tauki 67,2 g; Ogļh 294,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 15 g	

Dieta: B/I	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra ar sojas pienu	A07,A01	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 446,5 kkal; OBV 20,4 g; Tauki 7,9 g; Ogļh 70,2 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 590 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Silķe		40
Sakņu vinegrets		250
Vegānais siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 525,8 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 20,1 g; Ogļh 66,5 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Svaigs tomāts		40
Vegānais siers	A07	50
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 250,2 kkal; OBV 13,8 g; Tauki 9,8 g; Ogļh 24,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 1812,5 kkal; OBV 89,2 g; Tauki 49,2 g; Ogļh 260,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 g		

Dieta: C/BL		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06		300
Vārīta ola	A03		1 gab
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 475,8 kkal; OBV 17,1 g; Tauki 6,3 g; Ogļh 73,2 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Pusdienas			
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām			300
Plovs			250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti			100
Kompots			200
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 600,3 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 100 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Vakariņas			
Silķe			40
Sakņu vinegrets			250
Vegānais siers	A07		50
Dārzeņu čatnijs			50
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 570,3 kkal; OBV 28,1 g; Tauki 20,2 g; Ogļh 75 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Svaigs tomāts			40
Rīsu dzēriens			200
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 231,2 kkal; OBV 8,9 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 34,3 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1877,6 kkal; OBV 81,4 g; Tauki 42,2 g; Ogļh 282,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g			

Ēdienkarte pacientiem

15.10.2025

Dieta: <i>Veģ</i>	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-------------------	----------	-----------------

Pirmās brokastis

Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 540,8 kkal; OBV 19,4 g; Tauki 20,9 g; Ogļh 69,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Dārzeņu zupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Risoto ar dārzeņiem		300
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 628,9 kkal; OBV 14,9 g; Tauki 20,5 g; Ogļh 101,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļu - olu sacepums ar sieru	A07,A03	250
Vinegrets		100
Vegānais siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 763,9 kkal; OBV 30 g; Tauki 39 g; Ogļh 77,9 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas

Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 356,5 kkal; OBV 10,2 g; Tauki 9,2 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:

Energ. 2290,1 kkal; OBV 74,5 g; Tauki 89,6 g; Ogļh 308,9 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g

Dieta: Vegan	Alerģēni	Daudzums, g/gab
---------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra ar sojas pienu	A07,A01	250
Tofu pasta ar dillēm, vegānā		25
Auzu dzēriens		200
Žāvēti augļi		30
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 629,8 kkal; OBV 23 g; Tauki 29,4 g; Ogļh 79,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,6 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Dārzeņu zupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Risoto ar dārzeņiem		300
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 628,9 kkal; OBV 14,9 g; Tauki 20,5 g; Ogļh 101,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Makaroni ar baklažāniem un tofu sieru	A01	250
Vinegrets		100
Vegānais siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 656,5 kkal; OBV 28,9 g; Tauki 22 g; Ogļh 91 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Svaigs tomāts		40
Vegānais siers	A07	50
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 250,2 kkal; OBV 13,8 g; Tauki 9,8 g; Ogļh 24,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2165,4 kkal; OBV 80,6 g; Tauki 81,7 g; Ogļh 296,9 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g		

Dieta: Zonde		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Zonde	A01,A07,A03		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 395,4 kkal; OBV 25 g; Tauki 17,8 g; Ogļh 31,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Kefīrs	A07		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 147,5 kkal; OBV 8,5 g; Tauki 5 g; Ogļh 7,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Zonde	A07,A03		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 777,4 kkal; OBV 34,2 g; Tauki 63,6 g; Ogļh 16,2 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Launags			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 161,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 4 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Zonde	A01,A07,A03		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 395,4 kkal; OBV 25 g; Tauki 17,8 g; Ogļh 31,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 265 kkal; OBV 10,7 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 38,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2142 kkal; OBV 110,8 g; Tauki 115 g; Ogļh 148,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			

<i>Dieta: 9+1a</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>		
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01	220
Biezpiens mix	A07	90
Tēja		200
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 501,2 kkal; OBV 23,6 g; Tauki 22,8 g; Ogļh 49,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g		
<i>Otrās brokastis</i>		
Tume ar pienu	A07,A01	250
Kefirs	A07	250
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 308,8 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 9 g; Ogļh 30 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Vistas suflē	A03,A07,A01	100
Kartupeļu-burkānu biezputra	A07	150
Sakņu mērce	A07,A01	40
Ābolu kompots bez cukura		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 692,4 kkal; OBV 35,4 g; Tauki 31,3 g; Ogļh 66,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		
<i>Launags</i>		
Kefirs	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 118 kkal; OBV 6,8 g; Tauki 4 g; Ogļh 6,2 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Vakariņas</i>		
Tvaikota omlete	A07,A03	80
Rīsu biezputra caurberzta	A07	250
Tēja		200
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 531,4 kkal; OBV 16,6 g; Tauki 28,2 g; Ogļh 50,9 g; Šķiedrv 0,6 g; Sāls 2 g; Cukurs 2 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Jogurts bez garšas	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 80 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,6 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2231,8 kkal; OBV 104,9 g; Tauki 97,5 g; Ogļh 210,4 g; Šķiedrv 16 g; Sāls 4 g; Cukurs 2 g		

Dieta: 9+1		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kliju	A01,A07		30
Trīs graudu biezputra	A07,A01		250
Kausētais siers	A07		30
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 500 kkal; OBV 20,1 g; Tauki 21,1 g; Ogļh 57,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Kliju maize papildus	A01,A07		15
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 196,3 kkal; OBV 8,5 g; Tauki 4,1 g; Ogļh 30,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Vistas suflē	A03,A07,A01		100
Kartupeļu-burkānu biezputra	A07		150
Sakņu mērce	A07,A01		40
Gurķi, svaigi, rīvīti			40
Ābolu kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 795,6 kkal; OBV 38,2 g; Tauki 31,6 g; Ogļh 89,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Rīsu biezputra	A07		250
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 592,2 kkal; OBV 14,8 g; Tauki 25,9 g; Ogļh 67,5 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 2 g; Cukurs 2 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts bez garšas	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 80 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,6 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2164,1 kkal; OBV 88,2 g; Tauki 84,9 g; Ogļh 252,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 2 g			

<i>Dieta: 1pnc</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Kausētais siers	A07	30
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 518,7 kkal; OBV 20,1 g; Tauki 21,1 g; Ogļh 62,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
Pusdienas		
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistas suflē	A03,A07,A01	100
Kartupeļu-burkānu biezputra	A07	150
Sakņu mērce	A07,A01	40
Gurķi, svaigi, rīvīti		40
Kompots		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 816,5 kkal; OBV 38,2 g; Tauki 31,7 g; Ogļh 95,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		
Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Tvaikota omlete	A07,A03	80
Rīsu biezputra	A07	250
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 646,6 kkal; OBV 14,7 g; Tauki 25,8 g; Ogļh 81,7 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 2 g; Cukurs 7 g		
Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 426,4 kkal; OBV 12,5 g; Tauki 9,4 g; Ogļh 75,7 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2408,2 kkal; OBV 85,5 g; Tauki 88 g; Ogļh 315,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 17 g		

Dieta: 1a		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01		220
Biezpiens mix	A07		90
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 519,9 kkal; OBV 23,6 g; Tauki 22,8 g; Ogļh 54,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Otrās brokastis			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 161,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 4 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Vistas suflē	A03,A07,A01		100
Kartupeļu-burkānu biezputra	A07		150
Sakņu mērce	A07,A01		40
Kompots			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 713,3 kkal; OBV 35,4 g; Tauki 31,4 g; Ogļh 71,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Launags			
Kefīrs	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 118 kkal; OBV 6,8 g; Tauki 4 g; Ogļh 6,2 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Rīsu biezputra caurberzta	A07		250
Tēja			200
Cukurs			5
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 475,3 kkal; OBV 16,5 g; Tauki 20 g; Ogļh 55,8 g; Šķiedrv 0,6 g; Sāls 2 g; Cukurs 7 g			
Vēlās vakariņas			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 265 kkal; OBV 10,7 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 38,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2252,8 kkal; OBV 100,4 g; Tauki 89,4 g; Ogļh 249 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 17 g			

Dieta: 15pnc	Alerģēni	Daudzums, g/gab
---------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		1gb
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 615,5 kkal; OBV 23,7 g; Tauki 26,7 g; Ogļh 75,6 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 590 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		150
Silķe		40
Biešu salāti		100
Biezpiens mix ar zaļumiem	A07	60
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 579,1 kkal; OBV 24,7 g; Tauki 20,9 g; Ogļh 79,1 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 455,7 kkal; OBV 12,7 g; Tauki 9,5 g; Ogļh 82,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2240,3 kkal; OBV 88,8 g; Tauki 68,5 g; Ogļh 336,4 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g		

Dieta: 15bk	Alerģēni	Daudzums, g/gab
--------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Vārīta biete		100
Siers	A07	40
Kefīrs	A07	200
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		1gb
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 783,9 kkal; OBV 32,3 g; Tauki 30,7 g; Ogļh 93,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar dārz. un pākšu pupām		300
Plovs		250
Mazsālīto un marinēto gurķu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 590 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 11,4 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		150
Silķe		40
Biešu salāti		100
Biezpiens mix ar zaļumiem	A07	60
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 579,1 kkal; OBV 24,7 g; Tauki 20,9 g; Ogļh 79,1 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Jogurts ar ogām 200 g	A07	200
Mafins ar augļu želeju	A01,A07	50

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 455,7 kkal; OBV 12,7 g; Tauki 9,5 g; Ogļh 82,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:

Enerģ. 2408,7 kkal; OBV 97,4 g; Tauki 72,5 g; Ogļh 353,9 g; Šķiedrv 31 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g

Sviests 82%. Ražots Polijā. Produkta 100 g satur: olbaltumvielas 0.6 g, tauki 82 g, ogļhidrāti 0.9 g (tajā skaitā LAKTOZE)

ALERGĒNI

A01 - labība, kas satur līpekli

A02 - vēžveidīgie un to produkti

A03 - olas un to produkti

A04 - zivis un to produkti

A05 - zemesrieksti un to produkti

A06 - sojas pupas un to produkti

A07 - piens un tā produkti (ietverot laktozi)

A08 - rieksti

A09 - selerijas un to produkti

A10 - sinepes un to produkti

A11 - sezama sēklas un to produkti