

| Dieta: 5                                                                                        |         | Alerģēni | Daudzums, g/gab |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                         |         |          |                 |
| Maize kviešu                                                                                    | A01,A07 |          | 30              |
| Kukurūzas biezputra                                                                             | A07     |          | 250             |
| Vārīta ola                                                                                      | A03     |          | 1 gab           |
| Tēja                                                                                            |         |          | 200             |
| Cukurs                                                                                          |         |          | 5               |
| Sviests                                                                                         | A07     |          | 10              |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                      |         |          |                 |
| Enerģ. 498,2 kkal; OBV 17 g; Tauki 19,5 g; Ogļh 64,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g       |         |          |                 |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                |         |          |                 |
| Dārzeņu krēmzupa                                                                                | A07     |          | 300             |
| Maize kviešu                                                                                    | A01,A07 |          | 30              |
| Vistas veltnis siera cepurē                                                                     | A03,A07 |          | 80/20           |
| Kartupeļu biezputra                                                                             | A07     |          | 200             |
| Biešu salāti                                                                                    |         |          | 100             |
| Kompots                                                                                         |         |          | 200             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                      |         |          |                 |
| Enerģ. 761,4 kkal; OBV 36,6 g; Tauki 27 g; Ogļh 97,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g      |         |          |                 |
| <b>Vakariņas</b>                                                                                |         |          |                 |
| Maize kviešu                                                                                    | A01,A07 |          | 30              |
| Trīs graudu biezputra                                                                           | A07,A01 |          | 250             |
| Siers                                                                                           | A07     |          | 30              |
| Tēja                                                                                            |         |          | 200             |
| Cukurs                                                                                          |         |          | 5               |
| Sviests                                                                                         | A07     |          | 10              |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                      |         |          |                 |
| Enerģ. 534,4 kkal; OBV 20,9 g; Tauki 23,8 g; Ogļh 63,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g   |         |          |                 |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                          |         |          |                 |
| Paniņas                                                                                         | A07     |          | 200             |
| Cepumi                                                                                          | A01     |          | 40              |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                      |         |          |                 |
| Enerģ. 271,6 kkal; OBV 10 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 32,3 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g     |         |          |                 |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                           |         |          |                 |
| Enerģ. 2065,6 kkal; OBV 84,5 g; Tauki 81,9 g; Ogļh 258,3 g; Šķiedrv 19 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g |         |          |                 |

| <b>Dieta: 5T</b>                                                                               |         | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                        |         |                 |                        |
| Maize kviešu                                                                                   | A01,A07 |                 | 30                     |
| Kukurūzas biezputra caurberzta                                                                 |         |                 | 250                    |
| Vārīta ola                                                                                     | A03     |                 | 1 gab                  |
| Tēja                                                                                           |         |                 | 200                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |                 |                        |
| Enerģ. 144,4 kkal; OBV 8,4 g; Tauki 5,6 g; Ogļh 15,9 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g  |         |                 |                        |
| <b>Otrās brokastis</b>                                                                         |         |                 |                        |
| Tume bez piena                                                                                 | A07,A01 |                 | 250                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |                 |                        |
| Enerģ. 185 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 3,9 g; Ogļh 32,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g        |         |                 |                        |
| <b>Pusdienas</b>                                                                               |         |                 |                        |
| Dārzeņu krēmzupa                                                                               | A07     |                 | 300                    |
| Maize kviešu                                                                                   | A01,A07 |                 | 30                     |
| Vistas veltnis siera cepurē                                                                    | A03,A07 |                 | 80/20                  |
| Kartupeļu biezputra                                                                            | A07     |                 | 200                    |
| Tvaikoti brokoļi                                                                               |         |                 | 250                    |
| Kompots bez cukura                                                                             |         |                 | 200                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |                 |                        |
| Enerģ. 764,1 kkal; OBV 39,1 g; Tauki 27,9 g; Ogļh 93,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g   |         |                 |                        |
| <b>Vakariņas</b>                                                                               |         |                 |                        |
| Maize kviešu                                                                                   | A01,A07 |                 | 30                     |
| Tvaikota omlete                                                                                | A07,A03 |                 | 80                     |
| Trīs graudu biezputra caurberzta                                                               | A07,A01 |                 | 220                    |
| Tēja                                                                                           |         |                 | 200                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |                 |                        |
| Enerģ. 545,6 kkal; OBV 21,5 g; Tauki 21,3 g; Ogļh 67,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g    |         |                 |                        |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                         |         |                 |                        |
| Jogurts bez garšas                                                                             | A07     |                 | 200                    |
| Paniņas                                                                                        | A07     |                 | 200                    |
| Cepumi                                                                                         | A01     |                 | 40                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |                 |                        |
| Enerģ. 351,6 kkal; OBV 16,6 g; Tauki 13,8 g; Ogļh 39,9 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g  |         |                 |                        |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                          |         |                 |                        |
| Enerģ. 1990,7 kkal; OBV 92,2 g; Tauki 72,5 g; Ogļh 249,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 0 g |         |                 |                        |

Dieta: 7

Alerģēni Daudzums, g/gab

| <i>Pirmās brokastis</i>               |         |     |
|---------------------------------------|---------|-----|
| Kukurūzas biezputra bez sāls un piena | A07     | 300 |
| Maize kviešu                          | A01,A07 | 15  |
| Ievārījums                            |         | 25  |
| Tēja                                  |         | 200 |
| Cukurs                                |         | 10  |
| Svaigs ābols                          |         | 1gb |
| Sviests                               | A07     | 10  |

*Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 447,1 kkal; OBV 6,2 g; Tauki 12,4 g; Ogļh 81,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

| <i>Pusdienas</i>                       |         |     |
|----------------------------------------|---------|-----|
| Dārzeņu zupa ar kausēto sieru bez sāls | A07     | 300 |
| Maize kviešu                           | A01,A07 | 15  |
| Vistas veltnis siera cepurē, bez sāls  | A07,A03 | 80  |
| Vārīti rīsi, bez sāls                  |         | 250 |
| Biešu salāti                           |         | 100 |
| Kompots                                |         | 200 |

*Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 833,2 kkal; OBV 34,6 g; Tauki 36,7 g; Ogļh 97,1 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 5 g

| <i>Vakariņas</i>                       |         |     |
|----------------------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu                           | A01,A07 | 15  |
| Trīsgraudu biezputra bez sāls un piena | A07,A01 | 300 |
| Tvaikota omlete                        | A07,A03 | 80  |
| Medus                                  |         | 20  |
| Tēja                                   |         | 200 |
| Cukurs                                 |         | 10  |
| Sviests                                | A07     | 10  |

*Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 610,7 kkal; OBV 17,1 g; Tauki 27,6 g; Ogļh 76,2 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 10 g

| <i>Vēlās vakariņas</i> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Tēja                   |     | 200 |
| Cukurs                 |     | 10  |
| Cepumi                 | A01 | 40  |

*Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 228,9 kkal; OBV 3,4 g; Tauki 9,4 g; Ogļh 34,6 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

| <i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>                                                             |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Enerģ. 2119,9 kkal; OBV 61,3 g; Tauki 86,1 g; Ogļh 289,2 g; Šķiedrv 16 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 35 g |  |  |

| <i>Dieta: 9pnc</i>                                                                              | <i>Alerģēni</i> | <i>Daudzums, g/gab</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|
| <b><i>Pirmās brokastis</i></b>                                                                  |                 |                        |
| Maize rudzu                                                                                     | A01             | 30                     |
| Kukurūzas biezputra                                                                             | A07             | 250                    |
| Vārīta ola                                                                                      | A03             | 1 gab                  |
| Tēja                                                                                            |                 | 200                    |
| Svaigs ābols                                                                                    |                 | 1gb                    |
| Sviests                                                                                         | A07             | 10                     |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |                 |                        |
| Enerģ. 499,3 kkal; OBV 16,3 g; Tauki 19,6 g; Ogļh 64,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g     |                 |                        |
| <b><i>Otrās brokastis</i></b>                                                                   |                 |                        |
| Tomātu salāti ar spinātiem                                                                      |                 | 60                     |
| Aknu pastēte                                                                                    | A07             | 40                     |
| Rudzu maize papildus                                                                            | A01             | 30                     |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |                 |                        |
| Enerģ. 190,9 kkal; OBV 11,9 g; Tauki 8,2 g; Ogļh 17,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g    |                 |                        |
| <b><i>Pusdienas</i></b>                                                                         |                 |                        |
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru                                                                   | A07             | 300                    |
| Maize rudzu                                                                                     | A01             | 30                     |
| Vistas veltnis siera cepurē                                                                     | A03,A07         | 80/20                  |
| Zirņu biezenis                                                                                  |                 | 250                    |
| Biešu salāti                                                                                    |                 | 100                    |
| Kompots bez cukura                                                                              |                 | 200                    |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |                 |                        |
| Enerģ. 880,5 kkal; OBV 50,6 g; Tauki 33,5 g; Ogļh 100,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g   |                 |                        |
| <b><i>Vakariņas</i></b>                                                                         |                 |                        |
| Maize rudzu                                                                                     | A01             | 30                     |
| Trīs graudu biezputra                                                                           | A07,A01         | 250                    |
| Siers                                                                                           | A07             | 30                     |
| Tēja                                                                                            |                 | 200                    |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |                 |                        |
| Enerģ. 435,2 kkal; OBV 19,9 g; Tauki 15,6 g; Ogļh 57,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 1 g   |                 |                        |
| <b><i>Vēlās vakariņas</i></b>                                                                   |                 |                        |
| Maize rudzu                                                                                     | A01             | 30                     |
| Svaigu gurķu un tomātu salāti                                                                   |                 | 80                     |
| Paniņas                                                                                         | A07             | 200                    |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |                 |                        |
| Enerģ. 189,9 kkal; OBV 8,6 g; Tauki 6,4 g; Ogļh 24,3 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 0 g     |                 |                        |
| <b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>                                                    |                 |                        |
| Enerģ. 2195,8 kkal; OBV 107,3 g; Tauki 83,3 g; Ogļh 264,9 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 1 g |                 |                        |

| <i>Dieta: 10</i>                                                                                |         | <i>Alerģēni</i> | <i>Daudzums, g/gab</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------|
| <b><i>Pirmās brokastis</i></b>                                                                  |         |                 |                        |
| Maize kliju                                                                                     | A01,A07 |                 | 30                     |
| Kukurūzas biezputra                                                                             | A07     |                 | 250                    |
| Vārīta ola                                                                                      | A03     |                 | 1 gab                  |
| Tēja                                                                                            |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                          |         |                 | 5                      |
| Sviests                                                                                         | A07     |                 | 10                     |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |         |                 |                        |
| Enerģ. 498,2 kkal; OBV 17 g; Tauki 19,5 g; Ogļh 64,6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g       |         |                 |                        |
| <b><i>Pusdienas</i></b>                                                                         |         |                 |                        |
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru                                                                   | A07     |                 | 300                    |
| Maize kliju                                                                                     |         |                 | 15                     |
| Maize rudzu                                                                                     | A01     |                 | 30                     |
| Vistas veltnis siera cepurē                                                                     | A03,A07 |                 | 80/20                  |
| Zirņu biezenis                                                                                  |         |                 | 250                    |
| Biešu salāti                                                                                    |         |                 | 100                    |
| Kompots                                                                                         |         |                 | 200                    |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |         |                 |                        |
| Enerģ. 937,1 kkal; OBV 51,7 g; Tauki 33,7 g; Ogļh 113,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g   |         |                 |                        |
| <b><i>Vakariņas</i></b>                                                                         |         |                 |                        |
| Maize kliju                                                                                     | A01,A07 |                 | 30                     |
| Trīs graudu biezputra                                                                           | A07,A01 |                 | 250                    |
| Siers                                                                                           | A07     |                 | 30                     |
| Tēja                                                                                            |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                          |         |                 | 5                      |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |         |                 |                        |
| Enerģ. 459,6 kkal; OBV 20,8 g; Tauki 15,6 g; Ogļh 63,5 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g   |         |                 |                        |
| <b><i>Vēlās vakariņas</i></b>                                                                   |         |                 |                        |
| Paniņas                                                                                         | A07     |                 | 200                    |
| Cepumi                                                                                          | A01     |                 | 40                     |
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>                                               |         |                 |                        |
| Enerģ. 271,6 kkal; OBV 10 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 32,3 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g     |         |                 |                        |
| <b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 2166,5 kkal; OBV 99,5 g; Tauki 80,4 g; Ogļh 273,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 g |         |                 |                        |

|                   |                 |                        |
|-------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: obv</b> | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|-------------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kviešu            | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu             | A01     | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Tēja                    |         | 200   |
| Cukurs                  |         | 5     |
| Sviests                 | A07     | 10    |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 527,5 kkal; OBV 17,2 g; Tauki 19,6 g; Ogļh 71,6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <b>Otrās brokastis</b> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Kefīrs                 | A07 | 200 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 118 kkal; OBV 6,8 g; Tauki 4 g; Ogļh 6,2 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <b>Pusdienas</b>              |         |       |
|-------------------------------|---------|-------|
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07     | 300   |
| Maize kviešu                  | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu                   | A01     | 30    |
| Vistas veltnis siera cepurē   | A03,A07 | 80/20 |
| Zirņu biezenis                |         | 250   |
| Biešu salāti                  |         | 100   |
| Kompots                       |         | 200   |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 937,1 kkal; OBV 51,7 g; Tauki 33,7 g; Ogļh 113,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <b>Launags</b>       |     |     |
|----------------------|-----|-----|
| Saldā biezpiena masa | A07 | 180 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 234,4 kkal; OBV 26,1 g; Tauki 1,1 g; Ogļh 30,1 g; Šķiedrv 0,6 g; Sāls 0 g; Cukurs 20 g

| <b>Vakariņas</b>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kviešu          | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 563,7 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 70,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <b>Vēlās vakariņas</b> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Paniņas                | A07 | 200 |
| Cepumi                 | A01 | 40  |

|                                                   |                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b> |                                                                                      |
| Energ.                                            | 271,6 kkal; OBV 10 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 32,3 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g |

|                                              |                                                                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b> |                                                                                           |
| Energ.                                       | 2652,3 kkal; OBV 132,9 g; Tauki 93,9 g; Ogļh 324,3 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 36 g |

|                 |                 |                        |
|-----------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: B</b> | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|-----------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kviešu            | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu             | A01     | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Tēja                    |         | 200   |
| Cukurs                  |         | 5     |
| Svaigs ābols            |         | 1gb   |
| Sviests                 | A07     | 10    |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 553 kkal; OBV 17,4 g; Tauki 19,7 g; Ogļh 77,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <b>Otrās brokastis</b> |         |     |
|------------------------|---------|-----|
| Sviestmaize ar sieru   | A07,A01 | 1gb |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 119,8 kkal; OBV 8,5 g; Tauki 8,6 g; Ogļh 7,8 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <b>Pusdienas</b>              |         |       |
|-------------------------------|---------|-------|
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07     | 300   |
| Maize kviešu                  | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu                   | A01     | 30    |
| Vistas veltnis siera cepurē   | A03,A07 | 80/20 |
| Zirņu biezenis                |         | 250   |
| Biešu salāti                  |         | 100   |
| Kompots                       |         | 200   |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 937,1 kkal; OBV 51,7 g; Tauki 33,7 g; Ogļh 113,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <b>Vakariņas</b>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kviešu          | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 563,7 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 70,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <b>Vēlās vakariņas</b> |         |     |
|------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu           | A01,A07 | 15  |
| Paniņas                | A07     | 200 |
| Cepumi                 | A01     | 40  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 306,6 kkal; OBV 11,1 g; Tauki 11,7 g; Ogļh 40,1 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

|                                       |                                                                                           |  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b> |                                                                                           |  |
| Energ.                                | 2480,2 kkal; OBV 109,8 g; Tauki 97,6 g; Ogļh 309,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 g |  |

## Ēdienkarte pacientiem

17.10.2025

|                    |                 |                        |
|--------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta:</b> B/gl | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|--------------------|-----------------|------------------------|

|                         |     |       |
|-------------------------|-----|-------|
| <b>Pirmās brokastis</b> |     |       |
| Kukurūzas biezputra     | A07 | 250   |
| Vārīta ola              | A03 | 1 gab |
| Tēja                    |     | 200   |
| Cukurs                  |     | 5     |
| Galetes                 |     | 30    |
| Svaigs ābols            |     | 1gb   |
| Sviests                 | A07 | 10    |

### Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

|        |                                                                                    |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Energ. | 563,3 kkal; OBV 17 g; Tauki 19,7 g; Ogļh 78,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| <b>Pusdienas</b>              |     |     |
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07 | 300 |
| Cepta vista                   | A07 | 100 |
| Zirņu biezenis                |     | 250 |
| Biešu salāti                  |     | 100 |
| Kompots                       |     | 200 |
| Galetes                       |     | 30  |

### Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

|        |                                                                                        |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Energ. | 951,4 kkal; OBV 54,8 g; Tauki 31,8 g; Ogļh 115,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                     |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| <b>Vakariņas</b>    |     |     |
| Kukurūzas biezputra | A07 | 250 |
| Siers               | A07 | 30  |
| Tēja                |     | 200 |
| Cukurs              |     | 5   |
| Galetes             |     | 30  |
| Sviests             | A07 | 10  |

### Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

|        |                                                                                      |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Energ. | 459,2 kkal; OBV 14,2 g; Tauki 17,5 g; Ogļh 66,3 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                        |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| <b>Vēlās vakariņas</b> |     |     |
| Paniņas                | A07 | 200 |
| Galetes                |     | 30  |

### Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

|        |                                                                                    |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Energ. | 190,3 kkal; OBV 8,8 g; Tauki 2,5 g; Ogļh 31,4 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g |  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                       |                                                                                          |  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b> |                                                                                          |  |
| Energ.                                | 2164,2 kkal; OBV 94,8 g; Tauki 71,5 g; Ogļh 291,7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 15 g |  |

| <b>Dieta: B/I</b>                                                                                |         | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                          |         |                 |                        |
| Maize kviešu                                                                                     | A01,A07 |                 | 15                     |
| Maize rudzu                                                                                      | A01     |                 | 30                     |
| Kukurūzas biezputra ar sojas pienu                                                               | A06     |                 | 300                    |
| Vārīta ola                                                                                       | A03     |                 | 1 gab                  |
| Tēja                                                                                             |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                           |         |                 | 5                      |
| Svaigs ābols                                                                                     |         |                 | 1gb                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 455 kkal; OBV 18,4 g; Tauki 6,7 g; Ogļh 77 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g         |         |                 |                        |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                 |         |                 |                        |
| Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām                                                                    |         |                 | 300                    |
| Maize kviešu                                                                                     | A01,A07 |                 | 15                     |
| Maize rudzu                                                                                      | A01     |                 | 30                     |
| Cepta vista                                                                                      | A07     |                 | 100                    |
| Zirņu biezenis                                                                                   |         |                 | 250                    |
| Biešu salāti                                                                                     |         |                 | 100                    |
| Kompots                                                                                          |         |                 | 200                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 840,7 kkal; OBV 52,6 g; Tauki 22,7 g; Ogļh 112,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g    |         |                 |                        |
| <b>Vakariņas</b>                                                                                 |         |                 |                        |
| Maize kviešu                                                                                     | A01,A07 |                 | 15                     |
| Maize rudzu                                                                                      | A01     |                 | 30                     |
| Trīs graudu biezputra ar sojas pienu                                                             | A07,A01 |                 | 250                    |
| Vegānais siers                                                                                   | A07     |                 | 25                     |
| Tēja                                                                                             |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                           |         |                 | 5                      |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 421,6 kkal; OBV 18,8 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 68,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g     |         |                 |                        |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                           |         |                 |                        |
| Svaigu gurķu un tomātu salāti                                                                    |         |                 | 80                     |
| Vegānais siers                                                                                   | A07     |                 | 50                     |
| Galetes                                                                                          |         |                 | 30                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 289,4 kkal; OBV 14,1 g; Tauki 13,8 g; Ogļh 25,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 0 g    |         |                 |                        |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                            |         |                 |                        |
| Enerģ. 2006,7 kkal; OBV 103,9 g; Tauki 50,4 g; Ogļh 283,6 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g |         |                 |                        |

| <i>Dieta: C/BL</i>                                                                               |         | <i>Alerģēni</i> | <i>Daudzums, g/gab</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                          |         |                 |                        |
| Kukurūzas biezputra ar sojas pienu                                                               | A06     |                 | 300                    |
| Vārīta ola                                                                                       | A03     |                 | 1 gab                  |
| Tēja                                                                                             |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                           |         |                 | 5                      |
| Galetes                                                                                          |         |                 | 30                     |
| Svaigs ābols                                                                                     |         |                 | 1gb                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 465,3 kkal; OBV 18 g; Tauki 6,7 g; Ogļh 78 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g         |         |                 |                        |
| <b>Pusdienas</b>                                                                                 |         |                 |                        |
| Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām                                                                    |         |                 | 300                    |
| Cepta vista                                                                                      | A07     |                 | 100                    |
| Zirņu biezenis                                                                                   |         |                 | 250                    |
| Biešu salāti                                                                                     |         |                 | 100                    |
| Kompots                                                                                          |         |                 | 200                    |
| Galetes                                                                                          |         |                 | 30                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 851 kkal; OBV 52,2 g; Tauki 22,7 g; Ogļh 113,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g      |         |                 |                        |
| <b>Vakariņas</b>                                                                                 |         |                 |                        |
| Trīs graudu biezputra ar sojas pienu                                                             | A07,A01 |                 | 250                    |
| Vegānais siers                                                                                   | A07     |                 | 25                     |
| Tēja                                                                                             |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                           |         |                 | 5                      |
| Galetes                                                                                          |         |                 | 30                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 431,9 kkal; OBV 18,4 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 69,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g     |         |                 |                        |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                           |         |                 |                        |
| Svaigu gurķu un tomātu salāti                                                                    |         |                 | 80                     |
| Vegānais siers                                                                                   | A07     |                 | 50                     |
| Galetes                                                                                          |         |                 | 30                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                       |         |                 |                        |
| Enerģ. 289,4 kkal; OBV 14,1 g; Tauki 13,8 g; Ogļh 25,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 0 g    |         |                 |                        |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                            |         |                 |                        |
| Enerģ. 2037,6 kkal; OBV 102,7 g; Tauki 50,4 g; Ogļh 286,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g |         |                 |                        |

## Ēdienkarte pacientiem

17.10.2025

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

| <i>Pirmās brokastis</i> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kviešu            | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu             | A01     | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Tēja                    |         | 200   |
| Cukurs                  |         | 5     |
| Sviests                 | A07     | 10    |

### *Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 527,5 kkal; OBV 17,2 g; Tauki 19,6 g; Ogļh 71,6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <i>Pusdienas</i>              |         |     |
|-------------------------------|---------|-----|
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07     | 300 |
| Maize kviešu                  | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu                   | A01     | 30  |
| Dārzeņu kotlete               | A01,A03 | 100 |
| Zirņu biezenis                |         | 250 |
| Biešu salāti                  |         | 100 |
| Kompots                       |         | 200 |

### *Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 819 kkal; OBV 34,9 g; Tauki 23,6 g; Ogļh 123 g; Šķiedrv 16 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <i>Vakariņas</i>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kviešu          | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

### *Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 563,7 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 70,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <i>Vēlās vakariņas</i> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Paniņas                | A07 | 200 |
| Cepumi                 | A01 | 40  |

### *Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:*

Enerģ. 271,6 kkal; OBV 10 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 32,3 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>                                                           |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Enerģ. 2181,8 kkal; OBV 83,2 g; Tauki 78,7 g; Ogļh 297,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g |  |  |

|                     |                 |                        |
|---------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: Vegan</b> | <b>Alerģeni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|---------------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b>            |         |     |
|------------------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu                       | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu                        | A01     | 30  |
| Kukurūzas biezputra ar sojas pienu | A06     | 300 |
| Tofu pasta ar dillēm, vegānā       |         | 25  |
| Zemesrieksti                       | A08     | 30  |
| Tēja                               |         | 200 |
| Cukurs                             |         | 5   |
| Svaigs ābols                       |         | 1gb |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 674,8 kkal; OBV 22,2 g; Tauki 27,8 g; Ogļh 81,4 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,6 g; Cukurs 5 g

| <b>Pusdienas</b>              |         |     |
|-------------------------------|---------|-----|
| Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām |         | 300 |
| Maize kviešu                  | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu                   | A01     | 30  |
| Tvaikoti brokoļi              |         | 250 |
| Zirņu biezenis                |         | 250 |
| Biešu salāti                  |         | 100 |
| Kompots                       |         | 200 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 642,7 kkal; OBV 27,1 g; Tauki 10,8 g; Ogļh 115,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g

| <b>Vakariņas</b>                     |         |     |
|--------------------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu                         | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu                          | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra ar sojas pienu | A07,A01 | 250 |
| Tēja                                 |         | 200 |
| Cukurs                               |         | 5   |
| Sviests                              | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 428,9 kkal; OBV 13,1 g; Tauki 10,6 g; Ogļh 68,7 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <b>Vēlās vakariņas</b>        |     |    |
|-------------------------------|-----|----|
| Svaigu gurķu un tomātu salāti |     | 80 |
| Vegānais siers                | A07 | 50 |
| Galetes                       |     | 30 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 289,4 kkal; OBV 14,1 g; Tauki 13,8 g; Ogļh 25,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 0 g

| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                         |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Energ. 2035,8 kkal; OBV 76,5 g; Tauki 63 g; Ogļh 291,1 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 16 g |  |  |

| Dieta: Zonde                                                                                   |             | Alerģēni | Daudzums, g/gab |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                        |             |          |                 |
| Zonde                                                                                          | A01,A07,A03 |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| 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    |             |          |                 |
| <b>Otrās brokastis</b>                                                                         |             |          |                 |
| Auzu tume ar pienu                                                                             | A07         |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| Enerģ. 290,3 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 9,8 g; Ogļh 38,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g   |             |          |                 |
| <b>Pusdienas</b>                                                                               |             |          |                 |
| Zonde                                                                                          | A07,A03     |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| 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    |             |          |                 |
| <b>Launags</b>                                                                                 |             |          |                 |
| Tume ar pienu                                                                                  | A07,A01     |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| Enerģ. 161,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 4 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g        |             |          |                 |
| <b>Vakariņas</b>                                                                               |             |          |                 |
| Zonde                                                                                          | A01,A07,A03 |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| 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    |             |          |                 |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                         |             |          |                 |
| Rīsu tume                                                                                      | A07,A01     |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |             |          |                 |
| Enerģ. 176,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 5,6 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g    |             |          |                 |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                          |             |          |                 |
| Enerģ. 2196,1 kkal; OBV 109,9 g; Tauki 119 g; Ogļh 162,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g |             |          |                 |

## Ēdienkarte pacientiem

17.10.2025

| Dieta: 9+1a                                                                                    |         | Alerģēni | Daudzums, g/gab |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                        |         |          |                 |
| Kukurūzas biezputra caurberzta                                                                 |         |          | 250             |
| Biezpiens mix                                                                                  | A07     |          | 90              |
| Tēja                                                                                           |         |          | 200             |
| Sviests                                                                                        | A07     |          | 10              |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 200,3 kkal; OBV 13,1 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 1,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g   |         |          |                 |
| <b>Otrās brokastis</b>                                                                         |         |          |                 |
| Kefirs                                                                                         | A07     |          | 200             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 118 kkal; OBV 6,8 g; Tauki 4 g; Ogļh 6,2 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g           |         |          |                 |
| <b>Pusdienas</b>                                                                               |         |          |                 |
| Dārzeņu krēmzupa                                                                               | A07     |          | 300             |
| Vistas gaļas suflē                                                                             | A03     |          | 100             |
| Kartupeļu biezputra                                                                            | A07     |          | 200             |
| Kompots bez cukura                                                                             |         |          | 200             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 515 kkal; OBV 24,9 g; Tauki 15,9 g; Ogļh 70,3 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g      |         |          |                 |
| <b>Launags</b>                                                                                 |         |          |                 |
| Tume ar pienu                                                                                  | A07,A01 |          | 250             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 161,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 4 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g        |         |          |                 |
| <b>Vakariņas</b>                                                                               |         |          |                 |
| Tvaikota omlete                                                                                | A07,A03 |          | 80              |
| Trīs graudu biezputra caurberzta                                                               | A07,A01 |          | 220             |
| Tēja                                                                                           |         |          | 200             |
| Sviests                                                                                        | A07     |          | 10              |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 550,5 kkal; OBV 19,3 g; Tauki 29,3 g; Ogļh 51,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g    |         |          |                 |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                         |         |          |                 |
| Jogurts bez garšas                                                                             | A07     |          | 200             |
| Paniņas                                                                                        | A07     |          | 200             |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                     |         |          |                 |
| Enerģ. 160,8 kkal; OBV 13,3 g; Tauki 4,4 g; Ogļh 15,3 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g     |         |          |                 |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                          |         |          |                 |
| Enerģ. 1705,9 kkal; OBV 84,8 g; Tauki 72,3 g; Ogļh 167,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g |         |          |                 |

|                   |                 |                        |
|-------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: 9+1</b> | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|-------------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kliju             | A01,A07 | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Tēja                    |         | 200   |
| Sviests                 | A07     | 10    |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 479,5 kkal; OBV 17 g; Tauki 19,5 g; Ogļh 59,6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

| <b>Otrās brokastis</b> |         |     |
|------------------------|---------|-----|
| Tume ar pienu          | A07,A01 | 250 |
| Aknu pastēte           | A07     | 40  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 364,5 kkal; OBV 20,7 g; Tauki 13,2 g; Ogļh 39,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,6 g; Cukurs 0 g

| <b>Pusdienas</b>    |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| Dārzeņu krēmzupa    | A07 | 300 |
| Maize kliju         |     | 15  |
| Maize rudzu         | A01 | 30  |
| Vistas gaļas suflē  | A03 | 100 |
| Kartupeļu biezputra | A07 | 200 |
| Biešu salāti        |     | 100 |
| Kompots bez cukura  |     | 200 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 673,7 kkal; OBV 29 g; Tauki 18,2 g; Ogļh 102,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

| <b>Vakariņas</b>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kliju           |         | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Sviests               | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 545 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 65,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 1 g

| <b>Vēlās vakariņas</b> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Jogurts bez garšas     | A07 | 200 |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 80 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,6 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                        |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Energ. 2142,7 kkal; OBV 94,4 g; Tauki 77 g; Ogļh 274,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 1 g |  |  |

| <i>Dieta: 1pnc</i> | <i>Alerģēni</i> | <i>Daudzums, g/gab</i> |
|--------------------|-----------------|------------------------|
|--------------------|-----------------|------------------------|

| <i>Pirmās brokastis</i> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kviešu            | A01,A07 | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Augļu biezenis          |         | 150   |
| Tēja                    |         | 200   |
| Cukurs                  |         | 5     |
| Sviests                 | A07     | 10    |

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Energ. 581 kkal; OBV 17,7 g; Tauki 20,2 g; Ogļh 82,6 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <i>Pusdienas</i>    |         |     |
|---------------------|---------|-----|
| Dārzeņu krēmzupa    | A07     | 300 |
| Maize kviešu        | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu         | A01     | 30  |
| Vistas gaļas suflē  | A03     | 100 |
| Kartupeļu biezputra | A07     | 200 |
| Biešu salāti        |         | 100 |
| Kompots             |         | 200 |

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Energ. 695,3 kkal; OBV 29 g; Tauki 18,3 g; Ogļh 107,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <i>Vakariņas</i>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kviešu          | A01,A07 | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Energ. 534,4 kkal; OBV 20,9 g; Tauki 23,8 g; Ogļh 63,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <i>Vēlās vakariņas</i> |         |     |
|------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu           | A01,A07 | 30  |
| Jogurts ar ogām 200 g  | A07     | 200 |
| Cepumi                 | A01     | 40  |

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Energ. 468,7 kkal; OBV 12 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 70,3 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>                                                           |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Energ. 2279,4 kkal; OBV 79,6 g; Tauki 78,9 g; Ogļh 324,2 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 g |  |  |

| <b>Dieta: 1a</b>                                                                              |         | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------|------------------------|
| <b>Pirmās brokastis</b>                                                                       |         |                 |                        |
| Kukurūzas biezputra caurberzta                                                                |         |                 | 250                    |
| Biezpiens mix                                                                                 | A07     |                 | 90                     |
| Tēja                                                                                          |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                        |         |                 | 5                      |
| Sviests                                                                                       | A07     |                 | 10                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 219 kkal; OBV 13,1 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 6,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g    |         |                 |                        |
| <b>Otrās brokastis</b>                                                                        |         |                 |                        |
| Auzu tume ar pienu                                                                            | A07     |                 | 250                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 290,3 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 9,8 g; Ogļh 38,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g  |         |                 |                        |
| <b>Pusdienas</b>                                                                              |         |                 |                        |
| Dārzeņu krēmzupa                                                                              | A07     |                 | 300                    |
| Vistas gaļas suflē                                                                            | A03     |                 | 100                    |
| Kartupeļu biezputra                                                                           | A07     |                 | 200                    |
| Kompots                                                                                       |         |                 | 200                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 536,6 kkal; OBV 24,9 g; Tauki 16 g; Ogļh 75,8 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g     |         |                 |                        |
| <b>Launags</b>                                                                                |         |                 |                        |
| Tume ar pienu                                                                                 | A07,A01 |                 | 250                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 161,3 kkal; OBV 7,4 g; Tauki 4 g; Ogļh 22,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g       |         |                 |                        |
| <b>Vakariņas</b>                                                                              |         |                 |                        |
| Tvaikota omlete                                                                               | A07,A03 |                 | 80                     |
| Trīs graudu biezputra caurberzta                                                              | A07,A01 |                 | 220                    |
| Tēja                                                                                          |         |                 | 200                    |
| Cukurs                                                                                        |         |                 | 5                      |
| Sviests                                                                                       | A07     |                 | 10                     |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 569,2 kkal; OBV 19,3 g; Tauki 29,3 g; Ogļh 56,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g   |         |                 |                        |
| <b>Vēlās vakariņas</b>                                                                        |         |                 |                        |
| Auzu tume ar pienu                                                                            | A07,A01 |                 | 250                    |
| <b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>                                                    |         |                 |                        |
| Enerģ. 265 kkal; OBV 10,7 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 38,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g    |         |                 |                        |
| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                         |         |                 |                        |
| Enerģ. 2041,4 kkal; OBV 86,3 g; Tauki 81 g; Ogļh 239,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g |         |                 |                        |

|                     |                 |                        |
|---------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: 15pnc</b> | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|---------------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b> |         |       |
|-------------------------|---------|-------|
| Maize kviešu            | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu             | A01     | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07     | 250   |
| Vārīta ola              | A03     | 1 gab |
| Tēja                    |         | 200   |
| Cukurs                  |         | 5     |
| Svaigs ābols            |         | 1gb   |
| Sviests                 | A07     | 10    |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 553 kkal; OBV 17,4 g; Tauki 19,7 g; Ogļh 77,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <b>Pusdienas</b>              |         |       |
|-------------------------------|---------|-------|
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07     | 300   |
| Maize kviešu                  | A01,A07 | 15    |
| Maize rudzu                   | A01     | 30    |
| Vistas veltnis siera cepurē   | A03,A07 | 80/20 |
| Zirņu biezenis                |         | 250   |
| Biešu salāti                  |         | 100   |
| Kompots                       |         | 200   |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 937,1 kkal; OBV 51,7 g; Tauki 33,7 g; Ogļh 113,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <b>Vakariņas</b>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kviešu          | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 563,7 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 70,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <b>Vēlās vakariņas</b> |         |     |
|------------------------|---------|-----|
| Maize kviešu           | A01,A07 | 15  |
| Maize rudzu            | A01     | 30  |
| Paniņas                | A07     | 200 |
| Cepumi                 | A01     | 40  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 370,8 kkal; OBV 12,5 g; Tauki 11,9 g; Ogļh 55 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                            |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Energ. 2424,6 kkal; OBV 102,7 g; Tauki 89,2 g; Ogļh 316,7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 g |  |  |

|                    |                 |                        |
|--------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Dieta: 15bk</b> | <b>Alerģēni</b> | <b>Daudzums, g/gab</b> |
|--------------------|-----------------|------------------------|

| <b>Pirmās brokastis</b> |     |       |
|-------------------------|-----|-------|
| Maize kliju             |     | 15    |
| Maize rudzu             | A01 | 30    |
| Kukurūzas biezputra     | A07 | 250   |
| Vārīta ola              | A03 | 1 gab |
| Vārīta biete            |     | 100   |
| Kefīrs                  | A07 | 200   |
| Tēja                    |     | 200   |
| Cukurs                  |     | 5     |
| Svaigs ābols            |     | 1gb   |
| Sviests                 | A07 | 10    |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 721,4 kkal; OBV 26 g; Tauki 23,7 g; Ogļh 95,1 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

| <b>Pusdienas</b>              |         |       |
|-------------------------------|---------|-------|
| Dārzeņu zupa ar kausētu sieru | A07     | 300   |
| Maize kliju                   |         | 15    |
| Maize rudzu                   | A01     | 30    |
| Vistas veltnis siera cepurē   | A03,A07 | 80/20 |
| Zirņu biezenis                |         | 250   |
| Biešu salāti                  |         | 100   |
| Kompots                       |         | 200   |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 937,1 kkal; OBV 51,7 g; Tauki 33,7 g; Ogļh 113,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

| <b>Vakariņas</b>      |         |     |
|-----------------------|---------|-----|
| Maize kliju           |         | 15  |
| Maize rudzu           | A01     | 30  |
| Trīs graudu biezputra | A07,A01 | 250 |
| Siers                 | A07     | 30  |
| Tēja                  |         | 200 |
| Cukurs                |         | 5   |
| Sviests               | A07     | 10  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 563,7 kkal; OBV 21,1 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 70,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

| <b>Vēlās vakariņas</b> |     |     |
|------------------------|-----|-----|
| Maize kliju            |     | 15  |
| Maize rudzu            | A01 | 30  |
| Paniņas                | A07 | 200 |
| Cepumi                 | A01 | 40  |

**Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Energ. 370,8 kkal; OBV 12,5 g; Tauki 11,9 g; Ogļh 55 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

| <b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>                                                          |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Energ. 2593 kkal; OBV 111,3 g; Tauki 93,2 g; Ogļh 334,2 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 16 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*