

Dieta: 5	Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	30
Prosas biezputra	A07	250
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 547,9 kkal; OBV 26 g; Tauki 16,2 g; Ogļh 75,3 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g		
Pusdienas		
Brokoļu zupa	A07	300
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	30
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 783,1 kkal; OBV 28,8 g; Tauki 29,5 g; Ogļh 106,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		
Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Sakņu sautējums ar vistu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 338,2 kkal; OBV 17,6 g; Tauki 14,8 g; Ogļh 35,7 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		
Vēlās vakariņas		
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		
Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 1940,8 kkal; OBV 82,4 g; Tauki 72,1 g; Ogļh 249,7 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g; Cukurs 25 g		

Dieta: 5T		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07		30
Prosas biezputra caurberzta	A07		220
Saldā biezpiena masa	A07		90
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 425,1 kkal; OBV 23,6 g; Tauki 8,4 g; Ogļh 64,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 10 g			
Otrās brokastis			
Tume bez piena	A07,A01		250
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 185 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 3,9 g; Ogļh 32,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Maize kviešu	A01,A07		30
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01		100
Tvaikoti cukini			100
Vārīti griķi			140
Dzēriens bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 629,5 kkal; OBV 25 g; Tauki 23,2 g; Ogļh 84,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07		30
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01		300
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 497,6 kkal; OBV 21,9 g; Tauki 18,9 g; Ogļh 58,6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts bez garšas	A07		200
Cepumi	A01		40
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 270,8 kkal; OBV 9,9 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 32,2 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2008 kkal; OBV 87 g; Tauki 66 g; Ogļh 273,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 10 g			

Dieta: 7	Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Prosas biezputra bez sāls un piena	A07	300
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 445,1 kkal; OBV 20,5 g; Tauki 14,3 g; Ogļh 61,3 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 15 g		
Pusdienas		
Brokoļu zupa	A07	300
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Vistas aknu strogonovs	A01,A07	100
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 593,3 kkal; OBV 30,3 g; Tauki 20 g; Ogļh 97,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		
Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Tvaikota omlete	A07,A03	80
Sakņu sautējums	A01	250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 387,8 kkal; OBV 14,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 29,5 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		
Vēlās vakariņas		
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		
Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 1697,8 kkal; OBV 75,1 g; Tauki 69,3 g; Ogļh 221 g; Šķiedrv 24 g; Sāls 4 g; Cukurs 25 g		

Dieta: 9pnc		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize rudzu	A01		30
Prosas biezputra	A07		250
Biezpiens mix	A07		90
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 531,1 kkal; OBV 25 g; Tauki 22,1 g; Ogļh 56,1 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Svaigs gurķis			60
Kliju maize papildus	A01,A07		15
Siers	A07		40
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 163,7 kkal; OBV 11,6 g; Tauki 11,2 g; Ogļh 8,8 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Maize rudzu	A01		30
Zemnieku zupa	A07		300
Vistas aknu strogonovs	A01,A07		100
Vārīti griķi	A07		160
Burkānu salāti	A07		100
Dzēriens bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 759,5 kkal; OBV 35,1 g; Tauki 32,1 g; Ogļh 107,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize rudzu	A01		30
Sakņu sautējums ar vistu			250
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 239 kkal; OBV 16,6 g; Tauki 6,6 g; Ogļh 29,8 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Maize rudzu	A01		30
Siers	A07		30
Jogurts bez garšas	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 237,2 kkal; OBV 15,7 g; Tauki 10,8 g; Ogļh 22,5 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1930,5 kkal; OBV 104 g; Tauki 82,8 g; Ogļh 225,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 0 g			

Dieta: 10		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kliju	A01,A07		30
Prosas biezputra	A07		250
Saldā biezpiena masa	A07		90
Tēja			200
Cukurs			5
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 473,1 kkal; OBV 25,9 g; Tauki 8 g; Ogļh 75,2 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g			
Pusdienas			
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Zemnieku zupa	A07		300
Vistas aknu strogonovs	A01,A07		100
Vārīti griķi			140
Burkānu salāti	A07		100
Dzēriens			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 709,4 kkal; OBV 32,5 g; Tauki 29,9 g; Ogļh 102,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g			
Vakariņas			
Maize kliju	A01,A07		30
Sakņu sautējums ar vistu			250
Tēja			200
Cukurs			5
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 263,4 kkal; OBV 17,5 g; Tauki 6,6 g; Ogļh 35,6 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Tēja			200
Cepumi	A01		40
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 191,5 kkal; OBV 3,4 g; Tauki 9,4 g; Ogļh 24,6 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1637,4 kkal; OBV 79,3 g; Tauki 53,9 g; Ogļh 238 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 25 g			

Dieta: obv		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Prosas biezputra	A07	250	
Saldā biezpiena masa	A07	90	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 577,2 kkal; OBV 26,2 g; Tauki 16,3 g; Ogļh 82,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g			
Otrās brokastis			
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			
Pusdienas			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Zemnieku zupa	A07	300	
Vistas aknu strogonovs	A01,A07	100	
Vārīti griķi		140	
Burkānu salāti	A07	100	
Dzēriens		200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 709,4 kkal; OBV 32,5 g; Tauki 29,9 g; Ogļh 102,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g			
Launags			
Rauga pankūkas	A01,A07,A03	2gb	
Augļu biezenis		150	
Piens	A07	200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 665,1 kkal; OBV 19,2 g; Tauki 17,3 g; Ogļh 105 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 15 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Sakņu sautējums ar vistu		250	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 367,5 kkal; OBV 17,8 g; Tauki 14,9 g; Ogļh 42,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Paniņas	A07	200	

Cepumi	A01	40
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
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. 2708,8 kkal; OBV 112,5 g; Tauki 94 g; Ogļh 371,1 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g; Cukurs 40 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Prosas biezputra	A07	250
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 577,2 kkal; OBV 26,2 g; Tauki 16,3 g; Ogļh 82,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g

<i>Otrās brokastis</i>		
Augļu salāti		100

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 72,1 kkal; OBV 0,7 g; Tauki 0,2 g; Ogļh 17,1 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

<i>Pusdienas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Zemnieku zupa	A07	300
Vistas aknu strogonovs	A01,A07	100
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 709,4 kkal; OBV 32,5 g; Tauki 29,9 g; Ogļh 102,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g

<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sakņu sautējums ar vistu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 367,5 kkal; OBV 17,8 g; Tauki 14,9 g; Ogļh 42,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Paniņas	A07	200
Cepumi	A01	40

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

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

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2032,8 kkal; OBV 88,3 g; Tauki 73 g; Ogļh 284,8 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g; Cukurs 25 g		

<i>Dieta: B/gl</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
Pirmās brokastis		
Prosas biezputra	A07	250
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 587,5 kkal; OBV 25,8 g; Tauki 16,3 g; Ogļh 83,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g		
Pusdienas		
Brokoļu zupa	A07	300
Krāsni sautēta vista dārzeņu kažokā		60/40
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200
Galetes		30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 660,8 kkal; OBV 34 g; Tauki 18,6 g; Ogļh 92 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		
Vakariņas		
Sakņu sautējums ar vistu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 377,8 kkal; OBV 17,4 g; Tauki 14,9 g; Ogļh 43,7 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		
Vēlās vakariņas		
Turku zirņu pasta Humuss		100
Tēja		200
Galetes		30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 468,9 kkal; OBV 21,7 g; Tauki 6,4 g; Ogļh 80,2 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g		
Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2095 kkal; OBV 98,9 g; Tauki 56,2 g; Ogļh 299,2 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 25 g		

<i>Dieta: B/I</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Prosas biezputra ar sojas pienu	A06	250
Ievārījums		25
Zemesrieksti	A08	30
Tēja		200
Cukurs		5
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 601,3 kkal; OBV 20,6 g; Tauki 20,1 g; Ogļh 82,7 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<i>Pusdienas</i>		
Brokoļu zupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Krāsni sautēta vista dārzeņu kažokā		60/40
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 650,5 kkal; OBV 34,4 g; Tauki 18,6 g; Ogļh 91 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sakņu sautējums ar vistu		250
Tēja		200
Cukurs		5
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 292,7 kkal; OBV 17,7 g; Tauki 6,7 g; Ogļh 42,6 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Turku zirņu pasta Humuss		100
Tēja		200
Galetes		30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 468,9 kkal; OBV 21,7 g; Tauki 6,4 g; Ogļh 80,2 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2013,4 kkal; OBV 94,4 g; Tauki 51,8 g; Ogļh 296,5 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 15 g		

<i>Dieta: C/BL</i>		<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>			
Prosas biezputra ar sojas pienu	A06		250
Ievārījums			25
Zemesrieksti	A08		30
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 611,6 kkal; OBV 20,2 g; Tauki 20,1 g; Ogļh 83,7 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
<i>Pusdienas</i>			
Brokoļu zupa	A07		300
Krāsni sautēta vista dārzeņu kažokā			60/40
Vārīti griķi			140
Burkānu salāti	A07		100
Dzēriens			200
Galetes			30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 660,8 kkal; OBV 34 g; Tauki 18,6 g; Ogļh 92 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
<i>Vakariņas</i>			
Sakņu sautējums ar vistu			250
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 303 kkal; OBV 17,3 g; Tauki 6,7 g; Ogļh 43,6 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
<i>Vēlās vakariņas</i>			
Svaigi gurķi ar eļļu			75
Turku zirņu pasta Humuss			100
Tēja			200
Galetes			30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 511,1 kkal; OBV 22,1 g; Tauki 10,4 g; Ogļh 81,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g			
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>			
Enerģ. 2086,5 kkal; OBV 93,6 g; Tauki 55,8 g; Ogļh 300,6 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 15 g			

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Prosas biezputra	A07	250
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 577,2 kkal; OBV 26,2 g; Tauki 16,3 g; Ogļh 82,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Turku zirņu kotlete	A01	100
Dārzeņu risoto		250
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 837 kkal; OBV 28,1 g; Tauki 24,3 g; Ogļh 131,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Garšaugos apcepti tofu siera kubiņi		100
Sakņu sautējums	A01	250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 407,8 kkal; OBV 15,1 g; Tauki 21,4 g; Ogļh 42,3 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Tēja		200
Cepumi	A01	40

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 191,5 kkal; OBV 3,4 g; Tauki 9,4 g; Ogļh 24,6 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2013,5 kkal; OBV 72,8 g; Tauki 71,4 g; Ogļh 280,5 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 25 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Prosas biezputra ar sojas pienu	A06	250
Ievārījums		25
Zemesrieksti	A08	30
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 676,1 kkal; OBV 20,7 g; Tauki 28,3 g; Ogļh 82,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas		
Brokoļu zupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Apcepta sojas masas šķēle	A06	80
Turku zirņu kotlete	A01	100
Dārzeņu risoto		250
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 1135 kkal; OBV 47,2 g; Tauki 35,7 g; Ogļh 158,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Garšaugos apcepti tofu siera kubiņi		100
Sakņu sautējums	A01	250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 407,8 kkal; OBV 15,1 g; Tauki 21,4 g; Ogļh 42,3 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Svaigi gurķi ar eļļu		75
Turku zirņu pasta Humuss		100
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 510,4 kkal; OBV 22 g; Tauki 10,4 g; Ogļh 81,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2729,7 kkal; OBV 105 g; Tauki 95,8 g; Ogļh 364,9 g; Šķiedrv 40 g; Sāls 3 g; Cukurs 15 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		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			
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. 2112,5 kkal; OBV 109,1 g; Tauki 114 g; Ogļh 146,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			

Dieta: 9+1a		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Prosas biezputra caurberzta	A07		220
Biezpiens mix	A07		90
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 437,6 kkal; OBV 21,3 g; Tauki 22,3 g; Ogļh 35,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
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			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Vistas suflē	A03,A07,A01		100
Baltā mērce	A07,A01		50
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07		100
Dzēriens bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 570,1 kkal; OBV 32,8 g; Tauki 23,7 g; Ogļh 57,2 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Launags			
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			
Vakariņas			
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01		300
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 328,4 kkal; OBV 11,1 g; Tauki 13,9 g; Ogļh 39 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts bez garšas	A07		200
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 80,7 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,6 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1614,8 kkal; OBV 85,3 g; Tauki 68,3 g; Ogļh 153,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 4 g; Cukurs 0 g			

Dieta: 9+1		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kliju	A01,A07		30
Prosas biezputra	A07		250
Saldā biezpiena masa	A07		90
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 529,2 kkal; OBV 26 g; Tauki 16,2 g; Ogļh 70,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 10 g			
Otrās brokastis			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Siers	A07		40
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 388 kkal; OBV 20,8 g; Tauki 18,3 g; Ogļh 38,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Vistas aknu strogonovs	A01,A07		100
Vārīti griķi			140
Biešu salāti			100
Dzēriens bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 567,2 kkal; OBV 28,9 g; Tauki 18,5 g; Ogļh 95,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Maltās gaļas mērce	A01,A07		100
Kartupeļu biezputra	A07		200
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 383,3 kkal; OBV 18,5 g; Tauki 20,4 g; Ogļh 31,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Jogurts bez garšas	A07		200
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 80,7 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,6 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1948,4 kkal; OBV 100,9 g; Tauki 75,6 g; Ogļh 243,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g			

Dieta: 1pnc	Alerģēni	Daudzums, g/gab
--------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	30
Prosas biezputra	A07	250
Saldā biezpiena masa	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 547,9 kkal; OBV 26 g; Tauki 16,2 g; Ogļh 75,3 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g

Pusdienas		
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistu aknu suflē	A03,A07	70
Baltā mērce	A07,A01	50
Vārīti griķi		140
Biešu salāti		100
Dzēriens		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 669,8 kkal; OBV 30,7 g; Tauki 22,3 g; Ogļh 104,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļu biezputra	A07	200
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 372,7 kkal; OBV 18,3 g; Tauki 20,3 g; Ogļh 29,1 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Tēja		200
Cepumi	A01	40

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 261,4 kkal; OBV 5,7 g; Tauki 9,6 g; Ogļh 40,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 1851,8 kkal; OBV 80,7 g; Tauki 68,4 g; Ogļh 249,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 25 g		

Dieta: 1a		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Prosas biezputra caurberzta	A07		220
Biezpiens mix	A07		90
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 456,3 kkal; OBV 21,3 g; Tauki 22,3 g; Ogļh 40,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Otrās brokastis			
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			
Pusdienas			
Dārzeņu krēmzupa	A07		300
Vistas suflē	A03,A07,A01		100
Baltā mērce	A07,A01		50
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07		100
Dzēriens			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 592,1 kkal; OBV 32,6 g; Tauki 23,7 g; Ogļh 63,1 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g			
Launags			
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			
Vakariņas			
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01		300
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 521,2 kkal; OBV 19,7 g; Tauki 26,9 g; Ogļh 48 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 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. 2179,6 kkal; OBV 101,6 g; Tauki 89,5 g; Ogļh 237 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 15 g			

<i>Dieta: 15pnc</i>		<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>			
Maize kviešu	A01,A07		15
Maize rudzu	A01		30
Prosas biezputra	A07		250
Saldā biezpiena masa	A07		90
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 577,2 kkal; OBV 26,2 g; Tauki 16,3 g; Ogļh 82,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g			
<i>Pusdienas</i>			
Maize kviešu	A01,A07		15
Maize rudzu	A01		30
Zemnieku zupa	A07		300
Vistas aknu strogonovs	A01,A07		100
Vārīti griķi			140
Burkānu salāti	A07		100
Dzēriens			200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 709,4 kkal; OBV 32,5 g; Tauki 29,9 g; Ogļh 102,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g			
<i>Vakariņas</i>			
Maize kviešu	A01,A07		15
Maize rudzu	A01		30
Sakņu sautējums ar vistu			250
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 367,5 kkal; OBV 17,8 g; Tauki 14,9 g; Ogļh 42,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g			
<i>Vēlās vakariņas</i>			
Maize kviešu	A01,A07		15
Maize rudzu	A01		30
Tēja			200
Cepumi	A01		40
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>			
Enerģ. 290,7 kkal; OBV 5,9 g; Tauki 9,7 g; Ogļh 47,3 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>			
Enerģ. 1944,8 kkal; OBV 82,4 g; Tauki 70,8 g; Ogļh 274,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 25 g			

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

Pirmās brokastis		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Prosas biezputra	A07	250
Vārīta biete		100
Saldā biezpiena masa	A07	90
Kefīrs	A07	200
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 745,6 kkal; OBV 34,8 g; Tauki 20,3 g; Ogļh 99,8 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 15 g		

Pusdienas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Zemnieku zupa	A07	300
Vistas aknu strogonovs	A01,A07	100
Vārīti griķi		140
Burkānu salāti	A07	100
Dzēriens		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 709,4 kkal; OBV 32,5 g; Tauki 29,9 g; Ogļh 102,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Sakņu sautējums ar vistu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 367,5 kkal; OBV 17,8 g; Tauki 14,9 g; Ogļh 42,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

Vēlās vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Tēja		200
Cepumi	A01	40
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 290,7 kkal; OBV 5,9 g; Tauki 9,7 g; Ogļh 47,3 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2113,2 kkal; OBV 91 g; Tauki 74,8 g; Ogļh 292,4 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g; Cukurs 25 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