

<i>Dieta: 5</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Biezpiens mix	A07	45
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 583,6 kkal; OBV 27,1 g; Tauki 22,5 g; Oglh 66,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g		
<i>Pusdienas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	30
Vistas zupa ar rīsiem		300
Vistas stroganovs	A07	125
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 968,9 kkal; OBV 45,3 g; Tauki 36,7 g; Oglh 120,4 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	30
Auzu pārslu biezputra	A07,A01	250
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 496 kkal; OBV 14,6 g; Tauki 14,7 g; Oglh 77,2 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Lakto ogu	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 96 kkal; OBV 5,6 g; Tauki 4 g; Oglh 9,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2144,5 kkal; OBV 92,6 g; Tauki 77,9 g; Oglh 273,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

Dieta: 5T		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07		30
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01		250
Biezpiena mix ar paniņām	A07		90
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 410,1 kkal; OBV 25,6 g; Tauki 7,8 g; Ogļh 59,4 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 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			
Maize kviešu	A01,A07		30
Vistas zupa ar rīsiem caurberzta			300
Vistas gaļas suflē	A03		100
Kartupeļu/burkānu biezenis	A07		200
Sakņu mērce	A07,A01		40
Tvaikoti cukini			100
Kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 837,8 kkal; OBV 35,9 g; Tauki 27,7 g; Ogļh 113,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 0 g			
Launags			
Paniņas	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 80,8 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07		30
Tvaikota omlete	A07,A03		150
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01		300
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 536,5 kkal; OBV 28,8 g; Tauki 18,7 g; Ogļh 61,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Kefīrs	A07		200
Kēkss			50
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 360,1 kkal; OBV 13,6 g; Tauki 8,3 g; Ogļh 52,3 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2410,3 kkal; OBV 117,2 g; Tauki 68,6 g; Ogļh 327,3 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g			

Dieta: 7	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-----------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Trīsgraudu biezputra bez sāls un piena	A07,A01	300
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		10
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 447,4 kkal; OBV 8,6 g; Tauki 15,9 g; Ogļh 71,1 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Vistas zupa ar rīsiem bez sāls		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē, bez sāls	A07,A01	100
Vārīti makaroni, bez sāls	A07,A01	200
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 846,9 kkal; OBV 31,8 g; Tauki 35,9 g; Ogļh 103,8 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Auzu pārslu biezputra bez sāls un piena	A07,A01	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		10
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 434,6 kkal; OBV 8,7 g; Tauki 15 g; Ogļh 70,1 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

Vēlās vakariņas		
Tēja		200
Cukurs		10
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 147,6 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 0,3 g; Ogļh 33,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 1876,5 kkal; OBV 51,3 g; Tauki 67,1 g; Ogļh 278,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0 g; Cukurs 40 g		

Dieta: 9pnc	Alerģēni	Daudzums, g/gab
--------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 560,5 kkal; OBV 23,3 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 60,1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 1 g

Otrās brokastis		
Vārīta desa	A07,A01	40
Svaigs tomāts		75
Kliju maize papildus	A01,A07	15

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 159 kkal; OBV 6,9 g; Tauki 10,4 g; Ogļh 10 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Pusdienas		
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Kartupeļi, vārīti		170
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots bez cukura		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 704,3 kkal; OBV 29,5 g; Tauki 22,1 g; Ogļh 100,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

Vakariņas		
Maize rudzu	A01	30
Tefteli krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Vārīti apcepti kartupeļi		200
Burkānu salāti		75
Tēja		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 498,8 kkal; OBV 26,4 g; Tauki 14,3 g; Ogļh 68,8 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g

Vēlās vakariņas		
Maize rudzu	A01	30
Omlete ar burkāniem	A07,A03	100
Kefīrs	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 288,7 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 10,6 g; Ogļh 24,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2211,3 kkal; OBV 102 g; Tauki 84,5 g; Ogļh 263,7 g; Šķiedrv 29 g; Sāls 3 g; Cukurs 1 g		

Dieta: 10	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kliju	A01,A07	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 584,9 kkal; OBV 24,2 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 65,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 798,8 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 120,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kliju	A01,A07	30
Tefteļi krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Tvaikots bulgurs	A01	160
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 525,9 kkal; OBV 28 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 73,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 96 kkal; OBV 5,6 g; Tauki 4 g; Ogļh 9,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2005,6 kkal; OBV 89,1 g; Tauki 69,2 g; Ogļh 269,2 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 614,2 kkal; OBV 24,4 g; Tauki 27,2 g; Ogļh 72,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Otrās brokastis		
Vārīta desa	A07,A01	40

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 113,4 kkal; OBV 5,3 g; Tauki 10,3 g; Ogļh 0 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 798,8 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 120,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Launags		
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 96 kkal; OBV 5,6 g; Tauki 4 g; Ogļh 9,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Tefteli krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Tvaikots bulgurs	A01	160
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 630 kkal; OBV 28,3 g; Tauki 23 g; Ogļh 80,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Lakto ogu	A07	200

<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>														
Energ.	96	kkal; OBV	5,6	g; Tauki	4	g; Ogļh	9,4	g; Šķiedrv	0	g; Sāls	0	g; Cukurs	0	g

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>																					
Energ.	2348,4	kkal;	OBV	100,5	g;	Tauki	91,9	g;	Ogļh	292,7	g;	Šķiedrv	20	g;	Sāls	3	g;	Cukurs	21	g	

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

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

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 611,1 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 27,2 g; Ogļh 72 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Otrās brokastis		
Vārīta desa	A07,A01	40
Svaigs tomāts		75
Kliju maize papildus	A01,A07	15

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 159 kkal; OBV 6,9 g; Tauki 10,4 g; Ogļh 10 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 798,8 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 120,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Tefteļi krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Tvaikots bulgurs	A01	160
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 630 kkal; OBV 28,3 g; Tauki 23 g; Ogļh 80,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 131 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 4,1 g; Ogļh 17,2 g; Šķiedrv 0,3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	2329,9 kkal; OBV 97,7 g; Tauki 88,1 g; Ogļh 300,2 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g	

Ēdienkarte pacientiem

21.11.2025

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

Pirmās brokastis		
Prosas biezputra	A07	220
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ.	890,9 kkal; OBV 36,3 g; Tauki 33,1 g; Ogļh 112,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 6 g
--------	---

Pusdienas		
Pupiņu zupa		300
Sautēta cūkgaļa ar sīpoliem		70/8
Vārīti rīsi		160
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ.	958,8 kkal; OBV 31 g; Tauki 37,7 g; Ogļh 126,6 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g
--------	--

Vakariņas		
Vista pesto mērcē ar tomātiem	A07	85
Vārīti apcepti kartupeļi		200
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ.	543,6 kkal; OBV 29,5 g; Tauki 16,4 g; Ogļh 72,4 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g
--------	--

Vēlās vakariņas		
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ.	96 kkal; OBV 5,6 g; Tauki 4 g; Ogļh 9,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g
--------	--

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	2489,3 kkal; OBV 102,4 g; Tauki 91,2 g; Ogļh 321,2 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 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
Trīs graudu biezputra ar sojas pienu	A07,A01	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 394,3 kkal; OBV 15 g; Tauki 10,1 g; Ogļh 64,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g		
<i>Pusdienas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Sautēta cūkgaļa ar sīpoliem		70/8
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 898,4 kkal; OBV 31,9 g; Tauki 36,8 g; Ogļh 114 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vista pesto mērcē ar tomātiem	A07	85
Vārīti apcepti kartupeļi		200
Tēja		200
Cukurs		5
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 458,5 kkal; OBV 29,8 g; Tauki 8,2 g; Ogļh 71,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Tēja		200
Cepumi	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 148,6 kkal; OBV 2,7 g; Tauki 7,3 g; Ogļh 19 g; Šķiedrv 0,6 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1899,8 kkal; OBV 79,4 g; Tauki 62,4 g; Ogļh 268,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

Dieta: C/BL		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Prosas biezputra ar sojas pienu	A06		300
Vārīta ola	A03		1 gab
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 430,8 kkal; OBV 19,2 g; Tauki 7,9 g; Ogļh 64,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Pusdienas			
Pupiņu zupa			300
Sautēta cukgaļa ar sīpoliem			70/8
Vārīti rīsi			160
Ķīnas kāposti ar gurķiem			100
Kompots			200
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 958,8 kkal; OBV 31 g; Tauki 37,7 g; Ogļh 126,6 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g			
Vakariņas			
Vista pesto mērcē ar tomātiem	A07		85
Vārīti apcepti kartupeļi			200
Tēja			200
Cukurs			5
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 468,8 kkal; OBV 29,4 g; Tauki 8,2 g; Ogļh 72,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Vegānais siers	A07		25
Tēja			200
Galetes			30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 177,7 kkal; OBV 8 g; Tauki 5,1 g; Ogļh 23,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2036,1 kkal; OBV 87,6 g; Tauki 58,9 g; Ogļh 287,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g			

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 614,2 kkal; OBV 24,4 g; Tauki 27,2 g; Ogļh 72,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Dārzeņu kotlete vegānā	A01	200
Sēņu mērce	A07,A01	90
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 1060 kkal; OBV 33,8 g; Tauki 35,1 g; Ogļh 158,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Auzu biezputra ar sojas pienu	A06,A01	250
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 488,5 kkal; OBV 13,5 g; Tauki 11,8 g; Ogļh 80,9 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 96 kkal; OBV 5,6 g; Tauki 4 g; Ogļh 9,4 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2258,6 kkal; OBV 77,3 g; Tauki 78,1 g; Ogļh 322,1 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra ar sojas pienu	A07,A01	250
Saulē kaltēto tomātu pasta, vegānā		25
Zemesrieksti	A08	30
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 617,1 kkal; OBV 18,4 g; Tauki 30,2 g; Ogļh 73,4 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Dārzeņu kotlete vegānā	A01	200
Sojas pupiņas augu „piena” mērcē	A01,A06	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 1136 kkal; OBV 37,1 g; Tauki 28,3 g; Ogļh 187,2 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Auzu biezputra ar sojas pienu	A06,A01	250
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 523,2 kkal; OBV 15,5 g; Tauki 3,9 g; Ogļh 104,5 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Vegānais siers	A07	25
Tēja		200
Cepumi	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 216,1 kkal; OBV 8,5 g; Tauki 12,1 g; Ogļh 19 g; Šķiedrv 0,6 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2492,6 kkal; OBV 79,5 g; Tauki 74,5 g; Ogļh 384,1 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 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			
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01		250
Biezpiena mix ar paniņām	A07		90
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 415 kkal; OBV 23,4 g; Tauki 15,8 g; Ogļh 43,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Kefirs	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			
Vistas zupa ar rīsiem caurberzta			300
Vistas gaļas suflē	A03		100
Kartupeļu/burkānu biezenis	A07		200
Sakņu mērce	A07,A01		40
Kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 734,1 kkal; OBV 32,8 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 91 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Launags			
Paniņas	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 80,8 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Tvaikota omlete	A07,A03		150
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01		300
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 541,4 kkal; OBV 26,6 g; Tauki 26,7 g; Ogļh 45,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Kefirs	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			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 2007,3 kkal; OBV 103,1 g; Tauki 79,8 g; Ogļh 200,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g			

Dieta: 9+1	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kliju	A01,A07	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 563,1 kkal; OBV 24,3 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 1 g

Otrās brokastis		
Tume ar pienu	A07,A01	250
Kefīrs	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 383 kkal; OBV 17,5 g; Tauki 11,2 g; Ogļh 44,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,1 g; Cukurs 0 g

Pusdienas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar rīsiem		300
Vistas stroganovs	A07	125
Kartupeļu/burkānu biezenis	A07	200
Gurķi, svaigi, rīvēti		40
Kompots bez cukura		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 975 kkal; OBV 45,5 g; Tauki 40,7 g; Ogļh 111,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

Vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Tvaikota omlete	A07,A03	150
Auzu pārslu biezputra	A07,A01	250
Tēja		200
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 658 kkal; OBV 30,1 g; Tauki 27,6 g; Ogļh 69,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

Vēlās vakariņas		
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

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2697,1 kkal; OBV 124,2 g; Tauki 111 g; Ogļh 292,1 g; Šķiedrv 30 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
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 581,8 kkal; OBV 24,3 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 65 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g		
<i>Pusdienas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Vistas zupa ar rīsiem		300
Vistas stroganovs	A07	125
Kartupeļu/burkānu biezenis	A07	200
Gurķi, svaigi, rīvēti		40
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 1038 kkal; OBV 45,5 g; Tauki 40,7 g; Ogļh 127,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	30
Auzu pārslu biezputra	A07,A01	250
Medus		20
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 496 kkal; OBV 14,6 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 77,2 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	30
Lakto ogu	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 165,9 kkal; OBV 7,9 g; Tauki 4,2 g; Ogļh 25,1 g; Šķiedrv 0,7 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2282,1 kkal; OBV 92,3 g; Tauki 86,7 g; Ogļh 295 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

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

Pirmās brokastis		
Trīs graudu biezputra caurberzta	A07,A01	250
Biezpiena mix ar paniņām	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 433,7 kkal; OBV 23,4 g; Tauki 15,8 g; Ogļh 48,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Otrās brokastis		
Tume ar pienu	A07,A01	250

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 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		
Vistas zupa ar rīsiem caurberzta		300
Vistas gaļas suflē	A03	100
Kartupeļu/burkānu biezenis	A07	200
Sakņu mērce	A07,A01	40
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 797,5 kkal; OBV 32,8 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 107,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 10 g

Launags		
Paniņas	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 80,8 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 2,2 g; Ogļh 7,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Vakariņas		
Tvaikota omlete	A07,A03	150
Auzu biezputra caurberzta	A07,A01	300
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 560,1 kkal; OBV 26,6 g; Tauki 26,7 g; Ogļh 50,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Tume ar pienu	A07,A01	250

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 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:		
Energ. 2402,1 kkal; OBV 110,9 g; Tauki 86,2 g; Ogļh 292,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 614,2 kkal; OBV 24,4 g; Tauki 27,2 g; Ogļh 72,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g

Pusdienas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 798,8 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 120,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Tefteli krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Tvaikots bulgurs	A01	160
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 630 kkal; OBV 28,3 g; Tauki 23 g; Ogļh 80,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,4 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kviešu maize papildus	A01,A07	15
Lakto ogu	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 230,2 kkal; OBV 9,2 g; Tauki 4,4 g; Ogļh 39,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2273,2 kkal; OBV 93,2 g; Tauki 78 g; Ogļh 313,8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Trīs graudu biezputra	A07,A01	250
Vārīta biete		100
Siers	A07	40
Kafija ar pienu	A01	250
Kefīrs	A07	200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 782,6 kkal; OBV 33 g; Tauki 31,2 g; Ogļh 90,4 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 6 g		

Pusdienas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Pupiņu zupa		300
Vistas gabaliņi krējuma mērcē	A07,A01	100
Vārīti makaroni	A01	150
Ķīnas kāposti ar gurķiem		100
Kompots		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 798,8 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 120,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		

Vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Tefteļi krējuma mērcē	A03,A07	90/40
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 398,9 kkal; OBV 22,4 g; Tauki 19,3 g; Ogļh 34,5 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		

Vēlās vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Kviešu maize papildus	A01,A07	15
Lakto ogu	A07	200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 230,2 kkal; OBV 9,2 g; Tauki 4,4 g; Ogļh 39,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2210,5 kkal; OBV 95,9 g; Tauki 78,3 g; Ogļh 284,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 21 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

A07 - piens un tā produkti (ietverot laktozi)

A02 - vēžveidīgie un to produkti

A08 - rieksti

A03 - olas un to produkti

A09 - selerijas un to produkti

A04 - zivis un to produkti

A10 - sinepes un to produkti

A05 - zemesrieksti un to produkti

A11 - sezama sēklas un to produkti

A06 - sojas pupas un to produkti