

Dieta: 5	Alerģēni	Daudzums, g/gab
-----------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 683,3 kkal; OBV 27,1 g; Tauki 19,8 g; Ogļh 96,8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g

Pusdienas		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kviešu	A01,A07	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07	250
Svaigs tomāts	A07	60
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 593,3 kkal; OBV 23,9 g; Tauki 17,6 g; Ogļh 88 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Rīsu biezputra	A07	250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 482,9 kkal; OBV 10,3 g; Tauki 15,4 g; Ogļh 67,6 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 1 g; Cukurs 7 g

Vēlās vakariņas		
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 231,2 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 38,4 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 1990,7 kkal; OBV 72,2 g; Tauki 57,1 g; Ogļh 290,8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g		

Dieta: 5T		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07		30
Mannas biezputra	A07,A01		250
Biezpiena mix ar paniņām	A07		90
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 427,1 kkal; OBV 26 g; Tauki 6,7 g; Ogļh 65,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0,5 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 gaļas suflē	A03		100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07		250
Spinātu mērce	A07,A01		50
Tvaikoti burkāni ar ziedkāpostiem			100
Kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 640,3 kkal; OBV 28,8 g; Tauki 21,1 g; Ogļh 85,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 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		80
Rīsu biezputra caurberzta	A07		250
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 480,6 kkal; OBV 14,5 g; Tauki 17,6 g; Ogļh 58,4 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Cepumi smilšu	A01		40
Jogurts bez garšas	A07		200
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. 2084,6 kkal; OBV 92,5 g; Tauki 63,1 g; Ogļh 281,7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 0,5 g			

Dieta: 7		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07		15
Mannas biezputra bez sāls un piena	A07,A01		300
Ievārījums			25
Tēja			200
Cukurs			10
Svaigs ābols			100
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 481,9 kkal; OBV 7,9 g; Tauki 13,8 g; Ogļh 85 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g			
Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām bez sāls			300
Maize kviešu	A01,A07		15
Maltās gaļas mērce, bez sāls			75
Kartupeļu-ķirbju biezenis, bez sāls	A07		250
Vārīti rīsi, bez sāls			250
Svaigs tomāts	A07		60
Kompots			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 825,4 kkal; OBV 23,5 g; Tauki 24,2 g; Ogļh 132,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 10 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07		15
Rīsu biezputra bez sāls un piena	A07		300
Ievārījums			25
Tēja			200
Cukurs			10
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 476,2 kkal; OBV 5,2 g; Tauki 13,6 g; Ogļh 76,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g			
Vēlās vakariņas			
Cepumi auzu	A01,A03		40
Tēja			200
Cukurs			10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 188,5 kkal; OBV 4,3 g; Tauki 2,1 g; Ogļh 40,7 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1972 kkal; OBV 40,9 g; Tauki 53,7 g; Ogļh 335,3 g; Šķiedrv 17 g; Sāls 1 g; Cukurs 40 g			

Dieta: 9pnc		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize rudzu	A01		30
Prosas biezputra	A07		250
Biezpiens ar krējumu	A07		80
Tēja			200
Svaigs ābols			100
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 554,6 kkal; OBV 24,9 g; Tauki 20,9 g; Ogļh 63,5 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Tomātu salāti ar spinātiem			60
Kliju maize papildus	A01,A07		15
Siers	A07		30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 155,9 kkal; OBV 9,4 g; Tauki 10,5 g; Ogļh 9,7 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām			300
Maize rudzu	A01		30
Maltās gaļas mērce	A01,A07		100
Kartupeļi, vārīti			160
Skābu kāpostu salāti			100
Kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 577,9 kkal; OBV 23,4 g; Tauki 20,5 g; Ogļh 77,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0,1 g			
Vakariņas			
Maize rudzu	A01		30
Sautēti dārzeņi ar gaļu			250
Tēja			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 292,1 kkal; OBV 14,7 g; Tauki 8,3 g; Ogļh 42 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Vēlās vakariņas			
Maize rudzu	A01		30
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Paniņas	A07		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 319,1 kkal; OBV 16,7 g; Tauki 15,4 g; Ogļh 26,6 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1899,6 kkal; OBV 89,1 g; Tauki 75,6 g; Ogļh 219,5 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 0,1 g			

<i>Dieta: 10</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kliju	A01,A07	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 683,3 kkal; OBV 27,1 g; Tauki 19,8 g; Ogļh 96,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g		
<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 676,3 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 102 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		
<i>Vakariņas</i>		
Maize kliju	A01,A07	30
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250
Tēja		200
Cukurs		5
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 316,5 kkal; OBV 15,6 g; Tauki 8,3 g; Ogļh 47,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<i>Vēlās vakariņas</i>		
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 231,2 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 38,4 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1907,3 kkal; OBV 78,1 g; Tauki 53 g; Ogļh 285 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g		

Dieta: obv		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Mannas biezputra	A07,A01	250	
Biezpiens ar krējumu	A07	80	
Ievārījums		25	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Svaigs ābols		100	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 712,6 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 19,9 g; Ogļh 103,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 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 zupa ar pākšu pupiņām		300	
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	
Kartupeļi, vārīti		160	
Skābu kāpostu salāti		100	
Kompots		200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 676,3 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 102 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 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	15	
Maize rudzu	A01	30	
Sautēti dārzeni ar gaļu		250	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Sviests	A07	10	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 420,6 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 54,9 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Cepumi auzu	A01,A03	40	

Paniņas	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 231,2 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 38,4 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2239,5 kkal; OBV 92,1 g; Tauki 67,6 g; Ogļh 313 g; Šķiedrv 26 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 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
Mannas biezputra	A07,A01	250
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 712,6 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 19,9 g; Ogļh 103,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g		

<i>Otrās brokastis</i>		
Siera/olu salāti	A07,A03	60
Svaigs tomāts		40
Kliju maize papildus	A01,A07	15
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 217,5 kkal; OBV 11,3 g; Tauki 15,3 g; Ogļh 9,8 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 676,3 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 102 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		

<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 420,6 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 54,9 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	266,2 kkal; OBV 12 g; Tauki 4,4 g; Ogļh 46,2 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g	

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	2293,2 kkal; OBV 91 g; Tauki 76,8 g; Ogļh 316,7 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g	

Ēdienkarte pacientiem 22.11.2025

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

Pirmās brokastis		
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06	300
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	705,4 kkal; OBV 24,7 g; Tauki 14,6 g; Ogļh 101,3 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g	

Pusdienas		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Tvaikota zivs	A04	70
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	567,7 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 100,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g	

Vakariņas		
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Energ.	430,9 kkal; OBV 15,5 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 55,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g	

Vēlās vakariņas		
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	

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ.	1894,3 kkal; OBV 76,5 g; Tauki 40,9 g; Ogļh 289,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 20 g	

Dieta: B/I		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06	300	
Vārīta ola	A03	2 gab	
Ievārījums		25	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Svaigs ābols		100	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 649,1 kkal; OBV 23,8 g; Tauki 11,8 g; Ogļh 99,1 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Pusdienas			
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300	
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Tvaikota zivs	A04	70	
Kartupeļi, vārīti		160	
Skābu kāpostu salāti		100	
Kompots		200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 557,4 kkal; OBV 27,9 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 99,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g			
Vakariņas			
Maize kviešu	A01,A07	15	
Maize rudzu	A01	30	
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250	
Tēja		200	
Cukurs		5	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 345,8 kkal; OBV 15,8 g; Tauki 8,4 g; Ogļh 54,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g			
Vēlās vakariņas			
Cepumi auzu	A01,A03	40	
Rīsu dzēriens		200	
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 266,4 kkal; OBV 10,8 g; Tauki 6,1 g; Ogļh 40,1 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g			
Diennakts enerģētiskā vērtība:			
Enerģ. 1818,7 kkal; OBV 78,3 g; Tauki 33,5 g; Ogļh 293,5 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 20 g			

Dieta: C/BL	Alerģēni	Daudzums, g/gab
--------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06	300
Tofu pasta ar dillēm, vegānā		25
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30
Svaigs ābols		100

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 532,2 kkal; OBV 12,9 g; Tauki 9,8 g; Ogļh 83,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,6 g; Cukurs 5 g

Pusdienas		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Tvaikota zivs	A04	70
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 567,7 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 7,2 g; Ogļh 100,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Sautēti dārzeni ar gaļu		250
Svaigs tomāts	A07	60
Tēja		200
Cukurs		5
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 409 kkal; OBV 16,2 g; Tauki 12,2 g; Ogļh 57,9 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Rīsu dzēriens		200
Galetes		30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 225,5 kkal; OBV 8,7 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 33,1 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 1734,4 kkal; OBV 65,3 g; Tauki 33,5 g; Ogļh 275,4 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 20 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 712,6 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 19,9 g; Ogļh 103,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		160
Pupiņu sautējums ar dārzeņiem		250
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 729,5 kkal; OBV 25,1 g; Tauki 7,1 g; Ogļh 146,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sēņu mērce	A07,A01	40
Sautēti kabači ar lēcām	A07	250
Svaigs tomāts	A07	60
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 593,2 kkal; OBV 22,3 g; Tauki 21,1 g; Ogļh 78,5 g; Šķiedrv 13 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 231,2 kkal; OBV 10,9 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 38,4 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2266,5 kkal; OBV 85,6 g; Tauki 52,4 g; Ogļh 367,1 g; Šķiedrv 40 g; Sāls 4 g; Cukurs 20 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Rīsu biezputra ar sojas pienu	A06	300
Ievārījums		25
Tofu pasta ar dillēm, vegānā		25
Zemesrieksti	A08	30
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 795,1 kkal; OBV 21,7 g; Tauki 27,5 g; Ogļh 103,3 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,6 g; Cukurs 5 g

<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Kartupeļi, vārīti		160
Pupiņu sautējums ar dārzeņiem		250
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 729,5 kkal; OBV 25,1 g; Tauki 7,1 g; Ogļh 146,4 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g

<i>Vakariņas</i>		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sautēti kabači ar lēcām	A07	250
Svaigs tomāts	A07	60
Vegānais siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 522 kkal; OBV 25,9 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 71 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Cepumi auzu	A01,A03	40
Auzu dzēriens		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 266,4 kkal; OBV 10,8 g; Tauki 6,1 g; Ogļh 40,1 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2313 kkal; OBV 83,5 g; Tauki 55,4 g; Ogļh 360,8 g; Šķiedrv 40 g; Sāls 4 g; Cukurs 20 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	250
Biezpiens mix	A07	90
Tēja		200
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 478,2 kkal; OBV 23,6 g; Tauki 23,7 g; Ogļh 39,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 1 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 gaļas suflē	A03	100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07	250
Spinātu mērce	A07,A01	50
Kompots bez cukura		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 534,9 kkal; OBV 24,3 g; Tauki 20,8 g; Ogļh 62,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 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	80
Griķu biezputra caurberzta	A07	220
Tēja		200
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 419,6 kkal; OBV 15,6 g; Tauki 25,3 g; Ogļh 30,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Tvaikota omlete	A07,A03	80
Paniņas	A07	200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 254,9 kkal; OBV 15,3 g; Tauki 15,2 g; Ogļh 11,7 g; Šķiedrv 0 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 1886,4 kkal; OBV 92,3 g; Tauki 91,2 g; Ogļh 157,7 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
Biezpiens ar krējumu	A07		80
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 515,5 kkal; OBV 25,5 g; Tauki 20,8 g; Ogļh 53,8 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g			
Otrās brokastis			
Tume ar pienu	A07,A01		250
Siers	A07		30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 358 kkal; OBV 18,4 g; Tauki 15,6 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
Maltās gaļas mērce	A01,A07		100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07		250
Svaigs tomāts	A07		60
Kompots bez cukura			200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 630,9 kkal; OBV 23,8 g; Tauki 24,1 g; Ogļh 82,5 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g			
Vakariņas			
Maize kliju			15
Maize rudzu	A01		30
Tvaikota omlete	A07,A03		80
Griķu biezputra caurberzta	A07		220
Tēja			200
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 518,8 kkal; OBV 18,1 g; Tauki 25,6 g; Ogļh 53 g; Šķiedrv 3 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. 2103,9 kkal; OBV 92,5 g; Tauki 88,3 g; Ogļh 235,6 g; Šķiedrv 21 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g			

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Augļu biezenis		150
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 721,3 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 20,4 g; Ogļh 104,3 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g

Pusdienas		
Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07	250
Svaigs tomāts	A07	60
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 694,3 kkal; OBV 23,8 g; Tauki 24,1 g; Ogļh 99 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Rīsu biezputra	A07	250
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 547,9 kkal; OBV 10,4 g; Tauki 15,4 g; Ogļh 83,8 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 1 g; Cukurs 7 g

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	30
Cepumi auzu	A01,A03	40
Tēja		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 221 kkal; OBV 6,6 g; Tauki 2,3 g; Ogļh 46,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2184,5 kkal; OBV 68,3 g; Tauki 62,2 g; Ogļh 333,5 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g		

Dieta: 1a		Alerģēni	Daudzums, g/gab
Pirmās brokastis			
Mannas biezputra	A07,A01		250
Biezpiens mix	A07		90
Ievārījums			25
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 574,6 kkal; OBV 24,3 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 70,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 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 gaļas suflē	A03		100
Kartupeļu-ķirbju biezenis	A07		250
Spinātu mērce	A07,A01		50
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 524,6 kkal; OBV 24,2 g; Tauki 20,8 g; Ogļh 60,3 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 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			
Rīsu biezputra caurberzta	A07		250
Ievārījums			25
Tēja			200
Cukurs			5
Sviests	A07		10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:			
Enerģ. 395,1 kkal; OBV 3,8 g; Tauki 12,6 g; Ogļh 60 g; Šķiedrv 0,8 g; Sāls 1 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. 2105,1 kkal; OBV 80,4 g; Tauki 70,6 g; Ogļh 276,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g			

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

Pirmās brokastis		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 712,6 kkal; OBV 27,3 g; Tauki 19,9 g; Ogļh 103,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g		

Pusdienas		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 676,3 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 102 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g		

Vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 420,6 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 54,9 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

Vēlās vakariņas		
Maize kviešu	A01,A07	15
Maize rudzu	A01	30
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 330,4 kkal; OBV 13,4 g; Tauki 4,6 g; Ogļh 61,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2139,9 kkal; OBV 81,1 g; Tauki 61,7 g; Ogļh 321,8 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 g		

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

Pirmās brokastis		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Mannas biezputra	A07,A01	250
Vārīta biete		100
Biezpiens ar krējumu	A07	80
Ievārījums		25
Kefīrs	A07	200
Tēja		200
Cukurs		5
Svaigs ābols		100
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 881 kkal; OBV 35,9 g; Tauki 23,9 g; Ogļh 121,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5,5 g

Pusdienas		
Dārzeņu zupa ar pākšu pupiņām		300
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Kartupeļi, vārīti		160
Skābu kāpostu salāti		100
Kompots		200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 676,3 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 102 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 10 g

Vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Sautēti dārzeņi ar gaļu		250
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 420,6 kkal; OBV 15,9 g; Tauki 16,6 g; Ogļh 54,9 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Vēlās vakariņas		
Maize kliju		15
Maize rudzu	A01	30
Cepumi auzu	A01,A03	40
Paniņas	A07	200

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 330,4 kkal; OBV 13,4 g; Tauki 4,6 g; Ogļh 61,1 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Energ. 2308,3 kkal; OBV 89,7 g; Tauki 65,7 g; Ogļh 339,3 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 20 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