

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		365.73	12.16	13.72	49.1	0.25	5.5	4.48	
2. Otrās brokastis									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				
3. Pusdienas									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	91.747	2.249	4.211	11.01	0.6		2.65	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	100	159.045	10.789	10.23	5.97	0.3		0.566	7
51195 Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
Kopā:		460	18.02	16.17	59.96	1.37		6.8	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
53869 Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	183.922	11.244	9.708	12.672	0.2		4.556	
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		203.88	11.24	9.71	17.66	0.2	5	4.56	
6. Otrās vakariņas									
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		287.05	9.07	12.06	35.25		12.21	0.02	
Diena kopā:		1442.67	58.09	52.96	181.46	1.82	22.71	15.86	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
52229 Auzu pārslu putra	200	186.85	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
Kopā:		351.19	11.53	14.2	44.53	0.2	5.04	2.57	
2. Otrās brokastis									
51677 Āboli	120	64.44	0.36	0.72	13.68			2.4	
Kopā:		64.44	0.36	0.72	13.68			2.4	
3. Pusdienas									
53915 Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76.116	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
50219 Vārīti kartupeļi	120	89.294	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
58155 Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
58148 Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		389.02	18.62	13.85	46.28	1.01	0.2	9.89	
4. Launags									
57912 Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
Kopā:		158	7	3.8	24				
5. Vakariņas									
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	100	146.44	8.262	11.46	2.642	0.4		0.865	
50653 Vārīti rīsi	120	136.145	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		282.59	10.96	11.7	33.41	0.52		1.42	
6. Otrās vakariņas									
56676 Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		166.25	2.56	5.67	26.05	1.83	52.73	0.19	
Diena kopā:		1411.48	51.03	49.94	187.95	3.56	57.97	16.46	

03.06.

2026 Nedēļa:4 diena:3

1. Brokastis

57973	Prosas biezputra	200	169.537	5.788	3.959	27.496	0.2	1.	1.178	7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		330.08	7.8	12.73	45.78	0.2	6	2.13	

2. Otrās brokastis

51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

3. Pusdienas

57525	Šķelto zirņu zupa	200	180.417	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
53422	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	383.986	17.914	15.55	42.339	1.28		1.565	1
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		667.96	27.37	24.72	82.85	2.16		11.08	

4. Launags

51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				

5. Vakariņas

50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867	Vīstu akniņas krējuma mērcē	100	136.954	13.73	6.682	5.502	0.3		0.566	7
52941	Zāļu tēja	200								
	Kopā:		285.78	17.97	6.89	36.88	0.5		5.02	

6. Otrās vakariņas

58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				
	Diena kopā:		1464.72	61.24	45.94	197.4	2.86	6	21.53	

04.06.

2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis

56815	Trīs graudu pārslu putra	200	174.397	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		334.91	9.69	12.44	44.5	0.2	5.4	4.79	

2. Otrās brokastis

51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

3. Pusdienas

52437	Vīstas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148.238	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
54008	Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1;3
51207	Zirņu biezputra	150	169.453	14.021	0.901	25.844	0.15		10.683	9
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		565.02	38.87	26.25	42.91	1.04		16.53	

4. Launags

58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
	Kopā:		32.98	0.36	0.17	7.19			0.64	

5. Vakariņas

56891	Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		465.12	17.49	13.99	66.77	1		3.09	

6. Otrās vakariņas

52941	Zāļu tēja	250								
57155	Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011	1;3;7
	Kopā:		139.91	1.75	4.46	23.02		6.66	0.01	
	Diena kopā:		1592.84	68.65	57.6	196.79	2.24	12.06	28.36	

05.06.

2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis

53927	Kukurūzas biezputra	200	226.51	10.384	4.178	38.92	0.2		4.625	7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		316.05	12.98	4.83	56.78	0.2	5	5.57	

2. Otrās brokastis

58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				

3. Pusdienas

55491	Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
-------	----------------	-----	--------	-------	-------	--------	--	-----	------	--

56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402	1;7
50219 Vārīti kartupeļi	150	111.618	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		466.5	19.44	19.26	51.65	0.71	10.16	7.41	
4. Launags									
57912 Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
Kopā:		158	7	3.8	24				
5. Vakariņas									
58137 Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	179.012	9.124	13.38	5.445	0.4		0.628	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		377.76	13.58	14.33	48.57	0.58		2.53	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1519.32	61.6	46.93	210.5	1.49	15.16	15.51	
06.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:6									
1. Brokastis									
52230 Piecu graudu pārslu putra	200	183.677	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		324.23	10.2	12.84	40.73	0.2	0.4	4.57	
2. Otrās brokastis									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
3. Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	250	99.999	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	117.179	10.814	7.794	0.966	0.4		0.658	
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		430.41	18.54	13.47	57.44	0.85		10.6	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
50653 Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
58072 Vistas gaļas mērce ar papriku	120	215.056	11.54	16.53	5.122	0.024		1.43	7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		489.68	16.14	17.7	66.24	0.49		4.12	
6. Otrās vakariņas									
57105 Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		114.2	4.45	4.94	12.93		5		
Diena kopā:		1607.52	62.92	53.95	214.74	1.54	5.4	19.29	
07.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:7									
1. Brokastis									
57810 Miežu pārslu putra	200	175.8	7.49	3.65	27.03	0.2		3.09	1;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
Kopā:		340.14	10.15	12.55	45.33	0.2	5	4.04	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	91.768	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4
54258 Zirņu un lēcu biezenis	100	97.32	8.045	0.49	14.96	0.4		5.51	
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		421.38	24.42	15.3	45.81	1.28		9.84	
4. Launags									
55954 Biezais ogu ķīselis	200	123.102	0.984	0.258	27.992		10.	2.91	
Kopā:		123.1	0.98	0.26	27.99		10	2.91	
5. Vakariņas									
58086 Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304.399	14.032	16.29	24.794	0.8		3.648	
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		375.17	15.17	19.65	33.85	0.88	5.8	5.96	
6. Otrās vakariņas									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		260.05	10.07	9.06	34.25		12.21	0.02	
Diena kopā:		1615.84	66.79	60.82	196.22	2.36	33.01	22.77	