

Dieta : 10 OBV

Kopā (7 dienas):

18650.61 755.138 622.7 2453.164 19.98 222.07 242.671

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>01.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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.		
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
<b>Kopā:</b>		<b>797.47</b>	<b>34.87</b>	<b>17.56</b>	<b>121.72</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>11.55</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51766 Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>198.76</b>	<b>9.76</b>	<b>13.27</b>	<b>9.9</b>			<b>1.16</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	120	190.854	12.947	12.27	7.163	0.36		0.68	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>776.92</b>	<b>27.44</b>	<b>21.45</b>	<b>116.49</b>	<b>1.76</b>		<b>11.64</b>	
<b>4. Launags</b>									
55837 Putukrējums	30	103.537	0.675	9.45	3.941		2.7		7
58320 Zemeņu mērce	80	35.228	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
<b>Kopā:</b>		<b>138.76</b>	<b>1.16</b>	<b>9.69</b>	<b>11.23</b>		<b>6.7</b>	<b>0.96</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
53869 Dārzenų un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>527.04</b>	<b>21.89</b>	<b>23.83</b>	<b>54.86</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>9.71</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
<b>Kopā:</b>		<b>235.25</b>	<b>14.11</b>	<b>9.43</b>	<b>22.36</b>			<b>0.95</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2674.21</b>	<b>109.22</b>	<b>95.22</b>	<b>336.55</b>	<b>2.31</b>	<b>17.2</b>	<b>35.96</b>	
<b>02.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>755.23</b>	<b>26.29</b>	<b>25.66</b>	<b>102.96</b>	<b>0.25</b>	<b>5.05</b>	<b>9.91</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				
<b>3. Pusdienas</b>									
53915 Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>688.37</b>	<b>26.59</b>	<b>16.52</b>	<b>105.36</b>	<b>1.19</b>	<b>0.3</b>	<b>15.18</b>	

<b>4. Launags</b>									
58173 Panna cotta	80	147.289	2.91	11	9.073		5.6		7
56382 Zemeņu un ābolu mērce	80	50.399	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
<b>Kopā:</b>		<b>197.69</b>	<b>3.33</b>	<b>11.33</b>	<b>20.07</b>		<b>11.2</b>	<b>1.21</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	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								
<b>Kopā:</b>		<b>565.36</b>	<b>17.02</b>	<b>22.85</b>	<b>72.32</b>	<b>0.66</b>	<b>5</b>	<b>3.79</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
56676 Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>262.25</b>	<b>8.96</b>	<b>9.67</b>	<b>35.05</b>	<b>1.83</b>	<b>52.73</b>	<b>0.19</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2612.89</b>	<b>90.19</b>	<b>90.43</b>	<b>353.76</b>	<b>3.93</b>	<b>74.28</b>	<b>30.29</b>	

### 03.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:3

##### 1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
57105 Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
<b>Kopā:</b>		<b>696.61</b>	<b>24.82</b>	<b>24.58</b>	<b>91.52</b>	<b>0.25</b>	<b>6.25</b>	<b>5.3</b>	

##### 2. Otrās brokastis

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
<b>Kopā:</b>		<b>180</b>	<b>6.6</b>	<b>4</b>	<b>29.4</b>				

##### 3. Pusdienas

57525 Škelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	479.983	22.392	19.43	52.924	1.6		1.956	1
52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>1010.56</b>	<b>41.01</b>	<b>32.92</b>	<b>134.63</b>	<b>2.88</b>		<b>18.07</b>	

##### 4. Launags

56841 Piena želeja	100	98.05	5.518	2.154	13.994		9.		7
55491 Zemeņu ķīselis	100	36.451	0.178	0.083	8.583		5.	0.32	
<b>Kopā:</b>		<b>134.5</b>	<b>5.7</b>	<b>2.24</b>	<b>22.58</b>		<b>14</b>	<b>0.32</b>	

##### 5. Vakariņas

50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867 Vīstu akniņas krējuma mērcē	120	164.345	16.476	8.018	6.602	0.36		0.679	7
58445 Biešu salāti ar majonēzes mērci	80	76.867	1.38	5.086	6.185	0.012		1.74	10;3;7
52941 Zāļu tēja	200								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>566.4</b>	<b>27.06</b>	<b>14.33</b>	<b>79.57</b>	<b>0.57</b>	<b>5</b>	<b>9.75</b>	

##### 6. Otrās vakariņas

51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55401 Saldskābmaize	30	68.7	1.89	0.3	14.4			1.35	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>231.46</b>	<b>6.91</b>	<b>13.91</b>	<b>19.83</b>		<b>5</b>	<b>1.35</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2819.53</b>	<b>112.09</b>	<b>91.98</b>	<b>377.53</b>	<b>3.7</b>	<b>30.25</b>	<b>34.79</b>	

### 04.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:4

##### 1. Brokastis

56815 Trīs graudu pārslu putra	250	217.996	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>Kopā:</b>		<b>658.51</b>	<b>20.19</b>	<b>20.37</b>	<b>95.13</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>11.92</b>	

##### 2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				

##### 3. Pusdienas

52437 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
54008 Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1,3
51207 Zirņu biežputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>830.33</b>	<b>48.28</b>	<b>29.14</b>	<b>91.9</b>	<b>1.12</b>		<b>21.31</b>	

#### 4. Launags

54454 Biezpiena masa	75	96.071	11.698	2.554	6.47		3.75		7
58320 Zemeņu mērce	75	33.026	0.45	0.225	6.836		3.75	0.9	
<b>Kopā:</b>		<b>129.1</b>	<b>12.15</b>	<b>2.78</b>	<b>13.31</b>		<b>7.5</b>	<b>0.9</b>	

#### 5. Vakariņas

56891 Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
53946 Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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
<b>Kopā:</b>		<b>849.64</b>	<b>29.88</b>	<b>30.32</b>	<b>112.61</b>	<b>1.32</b>		<b>7.66</b>	

#### 6. Otrās vakariņas

52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57155 Mīksts cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011	1,3;7
<b>Kopā:</b>		<b>159.87</b>	<b>1.75</b>	<b>4.46</b>	<b>28.01</b>		<b>11.66</b>	<b>0.01</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2771.44</b>	<b>120.25</b>	<b>91.47</b>	<b>358.96</b>	<b>2.69</b>	<b>24.66</b>	<b>41.8</b>	

### 05.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:5

##### 1. Brokastis

53927 Kukurūzas biežputra	250	283.137	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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				
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>752.42</b>	<b>26.01</b>	<b>21.4</b>	<b>114.47</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>12.61</b>	

##### 2. Otrās brokastis

51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
53963 Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25.028	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
<b>Kopā:</b>		<b>98.53</b>	<b>6.73</b>	<b>6.67</b>	<b>2.11</b>	<b>0.08</b>		<b>0.49</b>	

##### 3. Pusdienas

55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldais biežpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
<b>Kopā:</b>		<b>768.23</b>	<b>41.36</b>	<b>21.06</b>	<b>99.28</b>	<b>0.76</b>	<b>15.16</b>	<b>11.4</b>	

##### 4. Launags

57912 Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
<b>Kopā:</b>		<b>158</b>	<b>7</b>	<b>3.8</b>	<b>24</b>				

##### 5. Vakariņas

58137 Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214.814	10.949	16.06	6.534	0.48		0.754	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>589.93</b>	<b>20.36</b>	<b>18.02</b>	<b>85.07</b>	<b>0.66</b>	<b>5</b>	<b>5.53</b>	

##### 6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>2511.11</b>	<b>109.46</b>	<b>75.36</b>	<b>342.92</b>	<b>1.75</b>	<b>25.16</b>	<b>30.03</b>	

### 06.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:6

##### 1. Brokastis

52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1,7
52106 Olu - siera pastēte	80	300.036	10.195	27.85	1.101	0.4			10,3;7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	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								

51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>Kopā:</b>		<b>901.44</b>	<b>27.9</b>	<b>43.02</b>	<b>96.5</b>	<b>0.65</b>	<b>5.5</b>	<b>11.64</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				
<b>3. Pusdienas</b>									
52356 Ziedkāpostu zupa	250	99.999	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	142.693	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>628.82</b>	<b>26.19</b>	<b>17.78</b>	<b>88.24</b>	<b>1.09</b>		<b>14.42</b>	
<b>4. Launags</b>									
58157 Biezpiena sacepums	60	112.536	10.967	1.659	13.262		7.8	0.025	1;11;3;7
57422 Dzērveņu ķīselis	100	61.97	0.09	0.11	14.72		10.	0.75	
<b>Kopā:</b>		<b>174.51</b>	<b>11.06</b>	<b>1.77</b>	<b>27.98</b>		<b>17.8</b>	<b>0.77</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>754.92</b>	<b>21.83</b>	<b>27.03</b>	<b>104.79</b>	<b>0.52</b>		<b>7.14</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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.		
<b>Kopā:</b>		<b>114.2</b>	<b>4.45</b>	<b>4.94</b>	<b>12.93</b>		<b>5</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2717.88</b>	<b>99.43</b>	<b>98.93</b>	<b>348.45</b>	<b>2.26</b>	<b>28.3</b>	<b>33.98</b>	
<b>07.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:7</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57810 Miežu pārslu putra	250	219.75	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862	1;7
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
<b>Kopā:</b>		<b>824.87</b>	<b>34.11</b>	<b>18.37</b>	<b>126.86</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>11.99</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>				
<b>3. Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	4
54258 Zirņu un lēcu biezenis	150	145.98	12.068	0.735	22.44	0.6		8.265	
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>581.67</b>	<b>32.91</b>	<b>18.25</b>	<b>70.09</b>	<b>1.88</b>		<b>15.46</b>	
<b>4. Launags</b>									
57911 Jogurts ar persiku gabaliņiem,gb	200	148	5.4	4.2	22.2				7
<b>Kopā:</b>		<b>148</b>	<b>5.4</b>	<b>4.2</b>	<b>22.2</b>				
<b>5. Vakariņas</b>									
58086 Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456.599	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>632.96</b>	<b>26.01</b>	<b>25.45</b>	<b>72.6</b>	<b>1.2</b>	<b>5</b>	<b>8.35</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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
<b>Kopā:</b>		<b>260.05</b>	<b>10.07</b>	<b>9.06</b>	<b>34.25</b>		<b>12.21</b>	<b>0.02</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2543.55</b>	<b>114.5</b>	<b>79.33</b>	<b>334.99</b>	<b>3.33</b>	<b>22.21</b>	<b>35.82</b>	