

		Porcijas svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi es	Alerģēni
20.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:1										
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	200	194.674	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			359.01	11.53	14.2	46.49	0.2	7	2.57	
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										
53803	Aukstā biešu zupa	200	84.492	4.4	2.483	10.81	0.2	1.	1.403	10;3;7
50219	Vārīti kartupeļi	120	89.294	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
58381	Vistas gaļas stroganovs	120	179.157	12.015	12.08	5.03	0.36		0.153	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			576.72	33.14	28.88	44.12	1.16	1	5.5	
4. Launags										
55491	Zemeņu ķīselis	150	59.501	0.322	0.059	13.934		7.5	1.443	
Kopā:			59.5	0.32	0.06	13.93		7.5	1.44	
5. Vakariņas										
58075	Miežu putrainu putra	200	177.04	6.278	4.23	28.202	0.2		3.296	1;7
51028	Vitamīnu biezpiens	80	75.955	8.324	3.464	2.778	0.24		0.535	7
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			253	14.6	7.69	30.98	0.44		3.83	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:			180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:			1483.13	66.69	55.14	177.32	1.8	15.5	16.65	
21.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:2										
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	200	167.453	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
55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:			388.55	10.14	13.34	56.61	0.2	0.4	7.79	
2. Otrās brokastis										
56841	Piena želeja	80	78.44	4.414	1.723	11.195		7.2		7
54361	Blenderētas zemenes	20	6.741	0.168	0.084	1.155			0.336	
Kopā:			85.18	4.58	1.81	12.35		7.2	0.34	
3. Pusdienas										
58042	Brokoļu spinātu krēmzupa	200	110.401	3.244	5.698	11.174	0.8		2.975	7
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
57031	Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	100.153	6.874	6.79	2.739			0.515	1;3;7
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
53936	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56.185	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			531.93	19.42	19.85	65.68	1.46		10.54	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
5. Vakariņas										
50688	Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	229.151	13.841	12.6	14.781	0.2		4.082	
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			297.76	15.12	16.13	22.32	0.36		7.3	
6. Otrās vakariņas										
52109	Prjāņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			143.2	2.16	1.32	30.64				
Diena kopā:			1590.63	59.43	56.85	205.6	2.02	7.6	25.97	

22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
57960 Mannā biezputra	200	126.802	4.872	2.977	19.563	0.2	0.2	0.021 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								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		324.35	7.48	12.05	44.35	0.2	0.2	0.97	
2. Otrās brokastis									
55178 Olu siera pastēte	40	84.33	6.057	6.37	0.38	0.04		0.017 3;7	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		150.08	8.01	6.89	13.23	0.04		0.97	
3. Pusdienas									
51100 Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15 10;3;7	
53874 Maltas cūkgaļas mērce	80	128.283	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436 1;7	
50219 Vārīti kartupeļi	150	111.618	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		375.02	18.93	12.48	45.3	1.97	3.3	5.84	
4. Launags									
53303 Vanīlas krēms	50	129.888	2.027	9.101	9.992		7.5		7
53284 Zemeņu mērce	50	25.396	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64	
Kopā:		155.28	2.35	9.26	15.32		10	0.64	
5. Vakariņas									
57963 Auzu pārslu putra	200	167.09	6.5	4.85	24.16	0.2		1.62 1;7	
57848 Omlete ar spinātiem	70	90.379	6.494	6.258	1.489	0.14		0.325 3;7	
52941 Zāļu tēja	250								
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
Kopā:		398.02	15	19.88	38.94	0.34		2.89	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1582.76	58.37	64.57	186.54	2.55	13.5	11.31	

23.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:4									
1. Brokastis									
58075 Miežu putraimu putra	200	177.04	6.278	4.23	28.202	0.2		3.296 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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		425.82	9.49	13.43	68.79	0.2		8	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
50653 Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
58013 Vistas šķiņķi tvaicēti	50	141.136	14.605	8.93	0.615	0.2		0.059	
53865 Tomātu un piena mērce	50	28.519	1.102	1.107	3.599	0.2			7
58490 Kapučīno biezpiena masa	50	72.208	5.514	3.626	4.012		2.5		7
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		464.07	25.13	14.32	57.73	0.55	2.5	2.31	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58094 Pasta ar dārzeņiem	200	328.632	9.375	8.872	51.911	0.2		1.938	1
58506 Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		366.09	10.22	9.47	58.85	0.4		2.87	
6. Otrās vakariņas									
54583 Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02 1;3	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		204.12	2.36	11.24	22.98			0.02	
Diena kopā:		1625.1	60.2	53.47	225.34	1.15	2.5	13.19	

24.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:5									
1. Brokastis									
56813 Četru graudu pārslu putra	200	181.341	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

Kopā:		321.89	10.97	13.03	40.41	0.2	0.4	4.53	
2. Otrās brokastis									
50560 Jogurta želeja	60	59.302	3.462	1.183	8.672				7
54361 Blenderētas zemenes	50	16.852	0.42	0.21	2.888			0.84	
Kopā:		76.15	3.88	1.39	11.56			0.84	
3. Pusdienas									
58053 Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	106.091	3.455	5.96	9.612	0.8		2.844 1;9	
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	150	153.555	6.385	3.466	23.754	0.3		5.935	
54008 Cūkgaļas kotlete	50	131.604	9.017	9.205	3.01	0.2		0.42 1;3	
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:		451.07	20.14	21.39	43.55	1.54	0.16	12.23	
4. Launags									
56244 Ogu ķīselis bez cukura	200	73.744	0.892	0.232	15.912			2.64	
Kopā:		73.74	0.89	0.23	15.91			2.64	
5. Vakariņas									
58105 Vārīts gaišais bulgurs	120	151.2	5.25	0.735	28.98	0.24		3.36	1
50314 Kurzemes strogonovs	80	123.647	7.797	9.208	2.437	0.32		0.177 1;7	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		324.42	14.14	13.27	35.11	0.72		5.84	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		1448.28	58.62	54.02	176.04	2.46	0.56	26.08	
25.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:6									
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
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		310.09	7.8	12.73	40.79	0.2	1	2.13	
2. Otrās brokastis									
51766 Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		149.91	7.73	5.38	17.1			3	
3. Pusdienas									
58210 Minestrone zupa	200	83.959	3.111	4.305	8.182	0.8		2.605	9
51207 Zirņu biezputra	150	169.453	14.021	0.901	25.844	0.15		10.683	9
51567 Zivs sacepta ar krējumu	60	73.515	6.036	5.23	0.527	0.48		0.051 3;4;7	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		345.97	23.36	10.63	38.41	1.43		14.25	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas									
58075 Miežu putrainu putra	200	177.04	6.278	4.23	28.202	0.2		3.296 1;7	
58503 Kūpināta šķiņķa mērce	60	181.612	4.516	17.39	2.06	0.24		0.121 1;7	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		377.7	10.98	21.82	34.11	0.44		4.33	
6. Otrās vakariņas									
57105 Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		94.24	4.45	4.94	7.94				
Diena kopā:		1421.9	62.31	59.91	156.35	2.07	1	23.71	
26.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:7									
1. Brokastis									
52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52 1;7	
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	80	86.51	13.936	1.968	3.175			0.059	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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		529.94	26.89	15.95	70.65	0.25	5.5	5.98	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	300	140.26	4.608	8.373	11.462	0.3		4.76	
58475 Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	100	180.868	12.29	12.31	5.238	0.2		1.423	
58152 Kartupeļu biezputra	150	128.07	3.83	1.594	23.784	0.15		3.15	7

58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		538.31	21.43	24	57.97	0.81		10.14	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
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.		
Kopā:		85.71	1.95	0.52	17.84		5	0.95	
6. Otrās vakariņas									
56010 Ābolu plātsmaize (Skolas)	60	164.716	2.231	7.157	22.489		6.	0.494	1;3;7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		164.72	2.23	7.16	22.49		6	0.49	
Diena kopā:		1483.68	65.49	52.63	185.95	1.06	16.5	17.56	