

52941 Zāļu tēja	250									
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3	
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		273.3	10.28	8.66	38.43					
Diena kopā:		2185.42	89.26	82.46	268.13	3.47	0.5		32.19	

02.09.

2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis

52240 Kukurūzas putra	250	178.058	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25		2.585	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36						7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
58433 Karkade tēja	250	0.038								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
Kopā:		517.01	19.95	19.21	65.33	0.25	0.25		5.67	

2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		144	8	4.4	18					

3. Pusdienas

58235 Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3			1.886	
58489 Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48			0.505	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32			2	
58500 Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36			1.313	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852				0.915	
Kopā:		780.63	36.77	28.76	93.29	1.46			9.7	

5. Vakariņas

52649 Biezpiens ar krējumu	100	117.84	15.72	4.4	3.74					7
57964 Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6		5.424	1;7
52941 Zāļu tēja	250									
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
Kopā:		503.07	29.88	10.85	68.88	0.3	0.6		8.51	

6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		144	8	4.4	18					
Diena kopā:		2088.7	102.61	67.62	263.5	2.01	0.85		23.88	

03.09.

2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis

52231 Rīsu pārslu putra	250	226.51	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25		0.56	7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096					7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	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
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
Kopā:		639.56	31.12	18.26	86.64	0.25	1.25		4.71	

2. Otrās brokastis

51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505					3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
Kopā:		125.88	8.59	5.44	9.97				1.16	

3. Pusdienas

58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.			5.775	7
58584 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.589	10.034	13.77	2.966	0.481			1.039	1
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32			2	
57275 Putukrējums (bez cukura)	30	101.69	0.75	10.5	1.046					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	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	1
Kopā:		686.9	24.5	31.62	74.58	1.8			13.45	

5. Vakariņas

51825 Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2					7
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3			2.43	1;7
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46				1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852				0.915	
Kopā:		624.79	26.67	25.2	72.32	0.3			6.43	

6. Otrās vakariņas

57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43					1;3
55928 Zāļu tēja	250									
Kopā:		129.3	2.28	4.26	20.43					
Diena kopā:		2206.43	93.15	84.78	263.94	2.35	1.25		25.75	

04.09.

2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis

56813 Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
58312 Burkānu siera salāti ar olu	80	187.061	10.327	15.3	1.752			0.435	10;3;7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	

Kopā:

783.53 29.18 30.26 99.12 0.25 0.5 11.24

2. Otrās brokastis

51766 Gaļas rulete	20	34.68	3.64	2.24					
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1

Kopā:

87.06 6.06 2.78 9.46 1.16

3. Pusdienas

58290 Maltās gaļas zupa, blenderēta	300	180.582	8.154	8.294	17.774	0.6		3.615	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402	1;7
58523 Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

Kopā:

868.18 39.05 34.09 98.86 1.6 17.92

5. Vakariņas

58075 Miežu putraimu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944	1;7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
55928 Zāļu tēja	250								
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1

Kopā:

544.3 25.13 16.73 71.86 0.4 8.06

6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3	

Kopā:

273.3 10.28 8.66 38.43

Diena kopā:

2556.37 109.7 92.52 317.74 2.25 0.5 38.38

05.09.

2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:

568.77 27.21 16.49 76.44 0.25 1.25 4.56

2. Otrās brokastis

56834 Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	60	54.786	8.258	1.438	2.127	0.24		0.135	7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1

Kopā:

107.17 10.68 1.98 11.59 0.24 1.3

3. Pusdienas

58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105	10;3;7
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
57243 Cūkgaļas teftelis	80	177.814	11.18	10.84	8.644			0.462	1;3;7
53865 Tomātu un piena mērce	50	28.519	1.102	1.107	3.599	0.2			7
58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

Kopā:

777.96 34.02 24.28 104.07 1.96 14.99

5. Vakariņas

57967 Griķu putra bez cukura	300	314.666	9.255	5.219	57.413	0.9		2.189	7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
55928 Zāļu tēja	250								
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

Kopā:

668.21 25.03 23.85 87.41 1 5.3

6. Otrās vakariņas

57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
58505 Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68	7

Kopā:

208.52 8.28 5.18 31.93 0.68

Diena kopā:

2330.62 105.22 71.78 311.43 3.45 1.25 26.82

06.09.

2026 Nedēļa:1 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	
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		729.09	26.87	22.6	102.65	0.25	0.5	11.91	

2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				

3. Pusdienas

58453 Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
58499 Cūkgaļa saldā krējuma mērcē, blenderēta	120	228.661	13.333	16.73	6.212	0.24		0.532 7;9	
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		818.01	34.07	36.21	88.09	2.52	0.8	20.87	

5. Vakariņas

57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43 1;7	
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		556.87	18.76	22.83	68.91	0.3		6.43	

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				
Diena kopā:		2304.97	88.3	86.35	289.14	3.07	1.3	39.21	