

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
19.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:1										
1. Brokastis										
56813	Četru graudu pārslu putra	250	226.676	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
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
Kopā:			604.01	31.53	17.29	80.88	0.25	5.5	9.57	
2. Otrās brokastis										
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:			109.03	8.2	1.88	14.72	0.32		2	
3. Pusdienas										
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	300	128.343	5.057	6.096	13.385	0.3		5.483	9
58585	Maltas vistas gaļas mērce	100	158.523	11.234	10.27	5.204	0.304		0.571	1;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	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			696.05	26.67	19.07	104.21	1.07		12.72	
5. Vakariņas										
53869	Dārzenu un cūkgāļas sautējums	300	395.266	16.866	28.06	19.008	0.3		6.834	
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			576.76	19.94	36.8	42.01	0.3	5	8.76	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:			205.38	9.02	4.84	29.96			1.16	
Diena kopā:			2191.23	95.35	79.88	271.78	1.94	10.5	34.21	
20.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:2										
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;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
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	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
Kopā:			731.32	26.16	24.55	102.07	0.25	7.5	8.87	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:			184.03	9.2	5.28	24.72	0.32		2	
3. Pusdienas										
53915	Biešu zupa ar cūkgāļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
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	
58452	Tvaicēts zivju teftelis	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.32		0.302	3;4
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			611.55	25.36	16.45	89.42	1.1	0.3	13.61	
5. Vakariņas										
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
50653	Vārīti rīsi	120	136.145	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
57043	Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			500.71	20.53	15.27	70.09	0.8	5	7.91	
6. Otrās vakariņas										
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			155.8	2.2	6	23.4				
Diena kopā:			2183.42	83.44	67.55	309.69	2.47	12.8	32.39	

21.10.
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
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
Kopā:			571.18	21.89	23.08	68.4	0.2	6	4.26	
2. Otrās brokastis										
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:			153.16	7.2	6.48	16.46	0.16	0.8	1.99	
3. Pusdienas										
57525	Šķelto zirņu zupa	200	180.417	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
50372	Vistu akniņas krējuma mērcē	100	185.96	16.884	11.91	3.01	0.4		0.235	1;7
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
50219	Vārīti kartupeļi	250	186.03	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			813.24	37.44	22.89	112.73	1.77		18.02	
5. Vakariņas										
53422	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	383.986	17.914	15.55	42.339	0.8		1.565	1
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
52941	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:			582.2	24.36	19.13	77.38	0.88	5	6.72	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:			180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:			2299.79	97.48	75.59	304.38	3.01	11.8	30.99	

22.10.
2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārsļu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	70	53.9	8.792	0.91	2.744				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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:			554.09	24.48	15.07	79.48	0.25	5.5	7.88	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Kopā:			153.16	7.2	6.48	16.46	0.16	0.8	1.99	
3. Pusdienas										
52437	Vistas 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	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	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			783.39	46.95	27.26	87.19	1.07		20.84	
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	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:			757.55	30.29	22.09	108.78	1.32		7.87	
6. Otrās vakariņas										
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
Kopā:			175.76	2.2	6	28.39		5		
Diena kopā:			2423.94	111.12	76.9	320.31	2.8	11.3	38.58	

23.10.
2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis										
53927	Kukurūzas biezputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	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
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				
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	

Kopā:		666.96	23.23	19.86	99.56	0.25	5	10.18	
2. Otrās brokastis									
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9			7
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989
Kopā:		153.16	7.2	6.48	16.46	0.16	0.8	1.99	
3. Pusdienas									
55491	Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64
58031	Putots saldaiss biezpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.	7
56617	Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402 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	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:		730.98	41.83	21.08	90.9	0.44	10.16	11.61	
5. Vakariņas									
53874	Maltas cūkgaļas mērce	100	160.354	11.491	10.09	5.818	0.4		0.545 1;7
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901
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
55928	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
Kopā:		518.18	21.38	12.07	80.96	0.58	5	5.53	
6. Otrās vakariņas									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		2270.28	102.23	64.19	317.38	1.43	20.96	29.31	
24.10.									
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
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
55928	Zāļu tēja	250							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		820.5	26.52	42.51	79.36	0.65	5.5	7.6	
2. Otrās brokastis									
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		201.16	9.2	6.88	25.46	0.16	0.8	1.99	
3. Pusdienas									
52356	Ziedkāpostu zupa	250	99.999	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487 9
58337	Sautēta cūkgaļa	100	117.179	10.814	7.794	0.966	0.4		0.658
50219	Vārīti kartupeļi	150	111.618	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16 1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:		557.02	23.57	16.17	78.18	0.96		13.38	
5. Vakariņas									
51464	Vārīti brūnie rīsi	100	122.1	2.62	0.964	25.489	1.		1.155
58588	Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	158.532	12.86	10.1	3.395	0.482		1.174 1
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:		524.18	22.14	12.97	78.57	1.8		7.41	
6. Otrās vakariņas									
57105	Biezpiena sieriņš	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:		2217.06	85.88	83.48	274.5	3.57	11.3	30.38	
25.10.									
2026 Nedēļa:4 diena:7									
1. Brokastis									
58075	Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12 1;7
52649	Biezpiens ar krējumu	80	94.272	12.576	3.52	2.992			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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
58431	Augļu ogu biezenis	150	85.5	0.9	0.45	17.25			
Kopā:		691.15	29.63	21.52	92.33	0.25	5	8.27	
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2
Kopā:		184.03	9.2	5.28	24.72	0.32		2	
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	180	175.176	14.481	0.882	26.928	0.72		9.918	
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011			0.504	1;3;7
58364	Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu	80	45.076	1.104	1.667	6.365	0.32		1.68	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			596.69	34.38	17.9	73.6	1.84		17.09	
5. Vakariņas										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304.399	14.032	16.29	24.794	0.8		3.648	
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			463.47	19.46	17.32	56.81	0.8	5	6.73	
6. Otrās vakariņas										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
57046	Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	50	79.976	3.443	2.648	10.076		1.5	1.081	1;3;7
Kopā:			148.98	10.44	3.65	18.08		1.5	1.08	
Diena kopā:			2084.32	103.12	65.67	265.54	3.21	11.5	35.17	