

	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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:			683.13	33.01	17.8	97.12	0.25	5.5	10.31	
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	120	190.228	13.481	12.33	6.245	0.365		0.685	1;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	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			860.98	32.2	21.76	133.4	1.17		14.87	
5. Vakariņas										
53869	Dārzeņu un cūkgaļas 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
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			642.51	21.89	37.33	54.86	0.3	5	9.71	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:			287.05	9.07	12.06	35.25			0.02	
Diena kopā:			2473.66	96.16	88.94	320.62	1.72	10.5	34.9	
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
52259	levārijums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55804	Rudzu maize	35	86.73	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	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
Kopā:			850.67	27.89	25.08	128.06	0.25	7.5	9.61	
3. Pusdienas										
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	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	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				
Kopā:			771.18	29.6	17.01	122.93	1.18	0.3	17.1	
5. Vakariņas										
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	86.73	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.		
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			552.39	18.91	15.13	84.73	0.66	5	4.74	
6. Otrās vakariņas										
56676	levārijuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049			0.187	1;3
51748	Piens	200	96	6.4	4	9				7
Kopā:			262.25	8.96	9.67	35.05			0.19	
Diena kopā:			2436.48	85.36	66.89	370.77	2.09	12.8	31.65	
21.10.										
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
52259	levārijums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3

55804	Rudzu maize	35	86.73	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 sierīšs	38	94.24	4.446	4.94	7.942			7
Kopā:			732.91	25.07	24.6	101.27	0.25	6.25	5.3
3. Pusdienas									
57525	Škelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2	11.177	9
50372	Vistu akniņas krējuma mērcē	120	223.152	20.261	14.29	3.612	0.48	0.282	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
55804	Rudzu maize	35	86.73	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			
Kopā:			1040.74	47.56	29.05	145.07	2.25	23.51	
5. Vakariņas									
53422	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	479.983	22.392	19.43	52.924	1.	1.956	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.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57		1.925	1
Kopā:			691.57	28.36	23.01	91.35	1.08	6.9	
6. Otrās vakariņas									
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
Kopā:			180	6.6	4	29.4			
Diena kopā:			2645.22	107.59	80.66	367.09	3.58	11.25	35.71
22.10.									
2026 Nedēļa:4 diena:4									
1. Brokastis									
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8 1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
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
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	
Kopā:			690.71	20.65	20.78	104.97	0.25	5.5	11.92
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 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
55804	Rudzu maize	35	86.73	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			
Kopā:			913.14	51.29	29.63	109.47	1.12	23.24	
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
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:			845.72	29.88	30.32	112.61	1.32	7.66	
6. Otrās vakariņas									
52941	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
57155	Mīkstsais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		0.011	1;3;7
Kopā:			159.87	1.75	4.46	28.01	5	0.01	
Diena kopā:			2609.44	103.57	85.18	355.06	2.69	10.5	42.83
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
51755	Siers	20	68	4.96	5.36				7
55804	Rudzu maize	35	86.73	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			
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36		3.24	
Kopā:			873.04	27.97	20.88	143.12	0.25	5	12.85
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			831.08	44.37	21.55	111.86	0.44	10.16	13.32	
5. Vakariņas										
53874	Maltas cūkgaļas mērce	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48		0.654	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
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:			563.62	23.2	14.07	85.52	0.66	5	5.43	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
Diena kopā:			2411.74	103.54	60.91	358.49	1.35	20.16	31.6	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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								
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			897.52	27.9	43.02	96.5	0.65	5.5	11.64	
3. Pusdienas										
52356	Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
58337	Sautēta cūkgaļa	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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
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				
Kopā:			737.76	30.03	19.35	109.01	1.14		17.43	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			553.92	21.14	11.82	89.77	0.98		5.93	
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:			2303.4	83.52	79.13	308.21	2.77	10.5	35.01	
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
52649	Biezpiens ar krējumu	80	94.272	12.576	3.52	2.992				7
55804	Rudzu maize	35	86.73	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	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
Kopā:			821.66	31	22.68	121.59	0.25	5	12.61	
3. Pusdienas										
53781	Laša zupa ar dārzeņiem	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	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	
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
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				
Kopā:			829.4	42.45	21.05	116.08	2.24		22.64	
5. Vakariņas										
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456.599	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472	
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
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								
Kopā:			679.85	27.14	28.81	76.67	1.28	5.8	10.66	
6. Otrās vakariņas										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7

56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
Kopā:		260.05	10.07	9.06	34.25			0.02	
Diena kopā:		2590.96	110.67	81.6	348.58	3.77	10.8	45.93	