

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
19.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:1										
1. Brokastis										
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
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:			473.77	20.53	19.42	52.8	0.25	5.5	4.48	
2. Otrās brokastis										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:			126	7.6	1.3	19.5				
3. Pusdienas										
58536	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	128.343	5.057	6.096	13.385	0.3		5.483	9
58442	Maltas vistas gaļas mērce, blenderēta	120	190.854	12.947	12.27	7.163	0.36		0.68	7
58533	Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			520.92	21.11	19.02	66.28	1.02		7.48	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
5. Vakariņas										
58076	Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944	1;7
58375	Omlete ar burkāniem	100	130.338	9.04	8.923	2.689	0.2		0.588	3;7
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:			498.46	18.89	23.89	51.13	0.5	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:			1964.15	84.74	72.74	237.21	1.77	10.5	17.49	
20.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:2										
1. Brokastis										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:			540.56	24.73	19.23	65.76	0.25	5	3.09	
2. Otrās brokastis										
58312	Burkānu siera salāti ar olu	60	140.296	7.746	11.48	1.314			0.327	10;3;7
Kopā:			140.3	7.75	11.47	1.31			0.33	
3. Pusdienas										
58465	Biešu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	112.976	4.39	5.311	11.775	0.3		4.657	
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175	7
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
57951	Zirņu mix ar burkāniem un sīpoliem	100	83.024	16.187	1.583	0.993	0.2		0.618	4;7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			495.36	27.46	13.65	64.39	1.7		10.46	
4. Launags										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
Kopā:			158	7	3.8	24				
5. Vakariņas										
57937	Rīsu putra, blenderēta	300	248.31	7.56	4.77	43.425	0.3		0.63	7
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
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								
Kopā:			454.78	15.85	20.5	50.88	0.38	5	0.65	
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:			1989.98	91.38	73.36	235.84	2.33	10	14.53	
21.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:3										
1. Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58670	Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	80	67.95	11.988	0.584	3.734	0.16		0.111	7
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.		
Kopā:		421.39	19.85	14.12	53.87	0.41	6.25	1.58	
2. Otrās brokastis									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
3. Pusdienas									
58435 Šķelto zirņu zupa, blenderēta	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
53019 Cūkgaļas biezenis	80	143.119	10.444	10.71	1.228			0.671	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		653.45	28.94	25.79	75.1	2.2		17.54	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376 1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
52941 Zāļu tēja	200								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		455.87	22.42	17.31	49.38	0.4	5.6	5.4	
6. Otrās vakariņas									
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	80	72.944	12.776	0.645	3.922			0.056	7
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		72.94	12.78	0.64	3.92			0.06	
Diena kopā:		1852.66	97.58	62.86	219.68	3.01	11.85	24.58	
22.10.									
2026 Nedēļa:4 diena:4									
1. Brokastis									
57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8 1;7	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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:		480.98	21.22	14.71	62.55	0.25	5.5	4.8	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58434 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	228.009	5.456	20.15	6.638	0.3			
58060 Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	80	195.026	15.064	14.71	0.579	0.16		0.474	7
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		665.89	27.1	39.93	48.94	1.46		6.25	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas									
57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253.915	9.108	5.796	38.819	0.3	0.6	5.424 1;7	
56834 Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	80	73.048	11.01	1.918	2.836	0.32		0.18	7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		497.76	26.18	19.96	51.09	0.62	0.6	5.6	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		76.96	0.6	0.3	16.49		5		
Diena kopā:		1961.6	89.09	83.3	206.07	2.33	11.1	16.65	
23.10.									
2026 Nedēļa:4 diena:5									
1. Brokastis									
57962 Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
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				
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		446.13	24.25	13.95	55.31	0.25	5.25	2.4	
2. Otrās brokastis									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
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
57950 Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54	7
58184 Burkānu kartupeļu biezenis	250	148.928	3.386	5.388	21.197	1.		6.511	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		531.12	35.32	21.32	47.25	1.18	10	8.61	
4. Launags									
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
Kopā:		52.94	0.36	0.17	12.18		5	0.64	

5. Vakariņas										
58533 Griķu biezputra, blenderēta	250	190.722	4.275	0.912	41.382	0.5		1.824		
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7		
55928 Zāļu tēja	250									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:		350.32	14.56	10.26	48.9	0.6	5	1.85		
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:		1761.51	89.69	54.4	222.53	2.03	25.25	13.49		
24.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:6										
1. Brokastis										
57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;7		
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876					7
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									
Kopā:		432.15	21.17	19.34	41.66	0.25	5.5	4.52		
2. Otrās brokastis										
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		144	8	4.4	18					
3. Pusdienas										
58091 Ziedkāpostu krēmzupa	300	166.36	4.044	11.86	10.632	0.9		3.939		7
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581		9
53019 Cūkgaļas biezenis	100	178.899	13.055	13.38	1.535			0.839		
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		588.03	22.26	25.52	65.62	1.15		10.36		
4. Launags										
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		144	8	4.4	18					
5. Vakariņas										
58264 Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56		7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7		
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		424.55	16.79	13.34	57.84	0.6	1.25	0.59		
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
55928 Zāļu tēja	250									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:		220.96	8.6	4.7	34.49		5			
Diena kopā:		1953.7	84.81	71.7	235.61	2	11.75	15.47		
25.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:7										
1. Brokastis										
58076 Miežu putraimu putra, blenderēta	250	227.8	8.16	5.6	35.84	0.25		4.12 1;7		
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75					
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92					7
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.			
Kopā:		495.99	23.85	18.16	59.31	0.25	5	5.18		
2. Otrās brokastis										
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9					7
Kopā:		96	6	4	9					
3. Pusdienas										
58430 Laša zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742		4
58060 Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	80	195.026	15.064	14.71	0.579	0.16		0.474		7
58152 Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25		7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		610.54	29.04	23.9	68	1.61		11.47		
4. Launags										
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
Kopā:		144	8	4.4	18					
5. Vakariņas										
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43 1;7		
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021 3;7		
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
52941 Zāļu tēja	250									
Kopā:		390.1	18.35	15.13	43.96	0.38	5	2.45		
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:		1937.63	93.84	70.29	227.77	2.24	10	19.1		