

	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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		443.62	28.22	16.2	46.92	0.25	0.5	5.64	
2.	Otrās brokastis									
51766	Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
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:		196.54	9.76	13.27	9.9			1.16	
3.	Pusdienas									
58536	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem, blenderēta	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	
58500	Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
55934	Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
	Kopā:		604.23	27.73	21.1	75.39	1.35		11.8	
5.	Vakariņas									
58075	Miežu putrainu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	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	
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
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		523.08	20.94	24.06	54.89	0.5		6.69	
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:		2040.77	96.92	83.28	225.52	2.1	0.5	25.29	
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
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:		551.73	21.95	24.06	61.01	0.25	2.5	4.25	
2.	Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
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
58423	Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		630.74	27.99	18.64	86.2	1.82		14.35	
5.	Vakariņas									
57981	Rīsu putra	300	246.498	7.185	4.395	44.217	0.3		0.63	7
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021 3;7	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		410.58	17.83	12.42	55.7	0.38		1.81	
6.	Otrās vakariņas									
58282	Siera smalkmaizīte	40	174.481	4.262	11.95	12.223			0.015 1;3;7	
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		174.48	4.26	11.95	12.22			0.01	
	Diena kopā:		1911.54	80.03	71.46	233.13	2.45	2.5	20.42	
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
58670	Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	80	67.95	11.988	0.584	3.734	0.16		0.111	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							

58382	Bezlaktozes biežpiena sierīņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
	Kopā:		621.02	28.95	24.13	72.13	0.41	1.25	4.67	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
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	
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:		747.2	34.52	27.01	90.05	2.2		21.54	
5. Vakariņas										
58123	Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	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	
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
52941	Zāļu tēja	200								
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:		533.1	25.84	16.17	67.91	0.4	0.6	8.69	
6. Otrās vakariņas										
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8			1.575	1
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		147.17	7.16	5.71	16.8			1.58	
	Diena kopā:		2192.48	104.48	77.43	264.89	3.01	1.85	36.47	
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	
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
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:		553.51	19.02	20.24	73.09	0.25	0.5	7.88	
2. Otrās brokastis										
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
	Kopā:		195.18	7.44	14.15	9.9			1.16	
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
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		764.52	32.92	41.24	64.6	1.46		10.45	
5. Vakariņas										
53929	Piecu graudu pārslu putra	300	312.6	13.44	6.42	48	0.3		6.78 1;7	
56834	Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	80	73.048	11.01	1.918	2.836	0.32		0.18	7
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	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:		582.07	31.26	12.44	83.85	0.94		11.73	
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:		2296.28	99.24	92.77	260.94	2.65	0.5	31.23	
23.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:5										
1. Brokastis										
53927	Kukurūzas biežputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		733.73	26.24	20.35	112.14	0.25		12.11	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
3. Pusdienas										
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
57988	Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54	7
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	

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	
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:			672.83	38.61	27.96	64.53	1.18	11.89	
5. Vakarīņas									
53874	Maltas cūkgaļas mērce	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48	0.654	1;7
58500	Griķu biezputra	250	190.722	4.275	0.912	41.382	0.5	1.824	
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							
Kopā:			522.26	23.49	14.05	75.39	0.98	5.56	
6. Otrās vakariņas									
55928	Zāļu tēja	250							
52266	Biezpiena plācenītis	50	108.485	8.993	3.276	10.581	3.5	0.01	1;3;7
51750	Krējums skābs	20	40.24	0.52	4	0.54			7
Kopā:			148.72	9.51	7.28	11.12	3.5	0.01	
Diena kopā:			2221.54	105.86	74.04	281.18	2.41	3.5	29.57
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
55928	Zāļu tēja	250							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:			800.54	26.52	42.51	74.37	0.65	0.5	7.6
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
58337	Sautēta cūkgaļa	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48	0.79	
57244	Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25	5.581	9
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
57594	Ūdens ar citrusaugļiem	200	3.108	0.068	0.032	0.46		0.064	
Kopā:			627.56	27.65	22.55	76.8	1.63	13.46	
5. Vakarīņas									
57981	Rīsu putra	250	205.415	5.988	3.662	36.848	0.25	0.525	7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1	0.026	3;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	250	23.805	0.236	0.248	4.815		1.144	
Kopā:			507.96	21.94	14.29	71.22	0.35	4.78	
6. Otrās vakariņas									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
55928	Zāļu tēja	250							
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3
Kopā:			186.3	2.88	4.56	31.93			
Diena kopā:			2266.36	86.99	88.31	272.32	2.63	0.5	25.84
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
58431	Augļu ogu biezenis	150	85.5	0.9	0.45	17.25			
Kopā:			671.19	29.63	21.52	87.34	0.25	8.27	
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:			144	8	4.4	18			
3. Pusdienas									
58430	Laša zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2	5.742	4
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011		0.504	1;3;7
55171	Tomātu un piena mērce	50	20.159	0.99	0.534	2.856	0.05		7
58152	Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25	5.25	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:			697.3	31.85	21.41	92.24	1.5	15.5	
5. Vakarīņas									
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3	2.43	1;7
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08	0.021	3;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
52941	Zāļu tēja	250							
Kopā:			501.45	23.41	15.79	65.29	0.38	5.54	
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:		2162.91	103.34	66.76	280.94	2.13	1.5	30.38	