

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
19.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:1									
1.	Brokastis									
56814	Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		618.81	19.41	16.79	95	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
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
56725	Šampinjonu mērce	50	39.897	1.122	2.618	2.99	0.25		1.066	9
55600	Turku zirņu pankūka	80	159.956	4.429	10.06	13.787	0.48		2.14	
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				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		750.75	20.51	21.46	119.18	1.5		15.15	
5.	Vakariņas									
58122	Sarkano lēcu sautējums	350	337.447	15.05	15.2	35.402	1.4		10.535	
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:		509.89	20.01	16.21	70.81	1.4	5	13.41	
6.	Otrās vakariņas									
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
55928	Zāļu tēja	250								
57850	Kukurūzas galetes	30	116.4	2.73	0.96	22.62				
	Kopā:		176	2.73	5.76	26.82				
	Diena kopā:		2055.45	62.66	60.23	311.81	3.15	10.5	38.86	
20.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:2									
1.	Brokastis									
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		738.02	21.98	18.47	120.24	0.25	5	9.23	
3.	Pusdienas									
58104	Biešu zupa	300	93.347	2.148	3.24	13.602	1.2	0.9	3.26	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	350	382.229	15.777	11.04	54.566	1.4		11.806	
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:		720.1	23.72	16.25	118.36	2.76	0.9	20.82	
5.	Vakariņas									
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
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:		478.4	12.23	10.21	84.14	0.58	5	7.46	
6.	Otrās vakariņas									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942	Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				
	Kopā:		160.94	2.11	10.24	13.88				
	Diena kopā:		2097.45	60.05	55.17	336.63	3.59	10.9	37.51	
21.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:3									
1.	Brokastis									
53244	Prosas biezputra bez piena	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	60	57.352	4.539	3.876	1.109	0.06		1.095	6
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

Kopā:		593.84	24.21	11.62	97.06	0.66	5	10.04	
3. Pusedienas									
57525	Šķelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2	11.177	9
58159	Biešu salāti ar eļļu	40	20.017	0.6	0.44	3.36	0.16	1	
50219	Vārīti kartupeļi	250	186.03	5.3	0.265	39.22	0.25	5.565	
56654	Cukīni - sojas pupiņu sautējums ar spinātiem	200	154.878	8.803	9.352	10.268	0.8	5.341	6;9
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:			848.44	32.31	20.99	131.53	2.41	25.96	

5 Vakarinās

57742 Pilingraudu makaroni ar dārzeņiem	200	297.827	9.652	5.897	48.054	0.2	8.032	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:		509.41	15.62	9.47	86.49	0.28	12.97	

6. Otrās vakariņas

52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08				0.66
Kopā:		194.26	2.94	0.48	41.57		5		0.66
Diena kopā:		2145.95	75.09	42.56	356.65	3.35	15		49.64

22.10.

2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis

56816	Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
58411	Tofu smērīņš ar saulē klatētiem tomātiem	80	76.691	5.825	4.986	2.123			1.644	6
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
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:

3. Pusedienas								
57989	Lēcu dārzenų biezenųzupa	300	177.57	9.592	5.903	21.451	1.2	5.013 7;9
51207	Zirņu biežputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18	12.82 9
58287	Dārzenų mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2	0.308
55600	Turku zirņu pankūka	100	199.946	5.536	12.58	17.234	0.6	2.675
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
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:			900.81	38.44	30.12	119.69	2.5	24.52

5. Vakarinas

58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32	2
58070 Plovs ar turku zirņiem	280	308.916	7.971	7.186	53.466	1.12	6.188
55928 Zāļu tēja	250						
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57		1.925
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8			

Kopā:

6. Otrās vakariņas										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:			159.64	6.7	2.85	25.46		5	1.11	
Diena kopā:			2294.87	76.73	61.11	355.42	4.19	15.5	50.26	

23.10.

2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis

53245 Kukurūzas biezputra bez piena	250	177.83	10.65	4.42	25.14	0.5	3.29	6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4			
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
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02			

51682 Banāni

Kopā:		766.93	20.37	24.05	117.82	0.5	5	10.36	
3. Pusedienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51527 Tofu pudiņš	100	225.981	6.66	12.59	21.83	0.1	20.	2.92	6
58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	40	63.558	0.127	6.202	1.84	0.16		0.001	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
51070 Veģetārais plovš ar sēnēm	80	113.867	1.74	6.625	11.977	0.64		1.591	9
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
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		668.65	15.12	29.35	85.42	1.14	25.16	11.06	

5. Vakarinas

51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58122	Sarkano lēcu sautējums	150	144.62	6.45	6.514	15.172	0.6		4.515	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			363.33	10.91	7.46	63.29	0.78	5	6.42	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:			117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Diena kopā:			1916.21	48.74	61.05	291.6	2.42	35.16	28.49	
24.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:6										
6. Otrās vakariņas										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:			60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	
1. Brokastis										
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	60	57.352	4.539	3.876	1.109	0.06		1.095	6
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
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:			545.04	22.09	10.16	88.46	1.31	5	12.74	
3. Pusdienas										
52356	Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
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	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273.021	11.269	7.882	38.976	1.		8.433	
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:			783.43	25.31	17.39	129.25	1.66		23.15	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55866	Cepts pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	236.945	15.66	5.347	31.513			12.326	9
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
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:			698.08	25.89	7.6	130.74	0.5		18.03	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			268.86	2.34	12.98	34.27		5	0.66	
Diena kopā:			2356.4	80.8	50.84	386.29	3.47	10	55.54	
25.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:7										
1. Brokastis										
53240	Miežu biezputra ar rīsu pienu	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25		4.12	1
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
Kopā:			709.78	11.47	15.89	128.84	1.25	5	11.54	
3. Pusdienas										
58040	Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	145.503	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9
54258	Zirņu un lēcu biezenis	180	175.176	14.481	0.882	26.928	0.72		9.918	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	100	136.048	8.925	10.28	2.135	0.4		2.22	6
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:			701.25	35.9	18.61	96.65	2.28		21.98	
5. Vakariņas										
58336	Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	0.8		3.581	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
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:			462.58	16.14	12.59	70.56	1.12	5	8.23	
6. Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
52941	Zāļu tēja	250								
57397	Vegāniskais Čedaras siers	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
Kopā:			183.98	2.42	13.34	13.66			1.16	
Diena kopā:			2057.59	65.92	60.43	309.7	4.65	10	42.92	