

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
19.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:1									
1.	Brokastis									
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		438.86	13.05	19.27	53.41	0.3	5	3.35	
2.	Otrās brokastis									
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
3.	Pusdienas									
	52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58	
	58152 Kartupeļu biežputra	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				
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		455.18	17.26	8.58	75.52	0.55		5.83	
4.	Launags									
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5.	Vakariņas									
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6.	Otrās vakariņas									
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
	Diena kopā:		1620.08	63.32	53.3	218.83	1.15	10	12.53	
20.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:2									
1.	Brokastis									
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		491.25	15.22	22.13	57.77	0.3	5	4.41	
2.	Otrās brokastis									
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3.	Pusdienas									
	52121 Cūkgaļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
	58050 Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175	7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		547.6	24.49	20.11	65.92	1.3		5.42	
4.	Launags									
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5.	Vakariņas									
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6.	Otrās vakariņas									
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
	Kopā:		153	7	4.3	20.5				
	Diena kopā:		1791.88	72.12	70.68	214.58	1.9	10	13.18	
21.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:3									
1.	Brokastis									
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.07	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
2.	Otrās brokastis									
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3.	Pusdienas									
	52121 Cūkgaļas buljons	250	134.492	9.07	10.59	0.728	0.25		0.201	
	58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		518.2	22.95	20.15	60.27	1.25		5.89	

4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7
52941 Zāļu tēja	200							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
Kopā:		360.24	12.34	10.9	52.95	0.3	5	3.35
6. Otrās vakariņas								
52941 Zāļu tēja	250							
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5			
Diena kopā:		1535.51	61.29	55.5	195.12	1.85	10	12.59

22.10.
2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35
2. Otrās brokastis								
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			
3. Pusdienas								
52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58
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			
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		420.18	17.42	11	61.67	1.3		6.36
4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		511.08	18.4	23.15	57.4	0.3		3.35
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:		1608.25	61.83	58.6	205.95	1.9	10	13.05

23.10.
2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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			
Kopā:		438.86	13.05	19.27	53.41	0.3	5	3.35
2. Otrās brokastis								
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			
3. Pusdienas								
58225 Cūkgaļas buljons	250	125.287	6.235	10.56	1.259	0.5		0.201
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:		293.26	9.81	16.14	26.31	1.5		7.63
4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7
55928 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35
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:		1533.16	56.86	64.26	179.61	2.1	10	14.32

24.10.
2026 Nedēļa:4 diena:6

1. Brokastis								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
55928 Zāļu tēja	250							
Kopā:		360.24	12.34	10.9	52.95	0.3	5	3.35
2. Otrās brokastis								
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			

3. Pusdienas								
58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6	0.242	
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			
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		537.2	22.06	22.14	61.23	1.6	6.02	
4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815		1.144	
Kopā:		503.29	12.67	19.39	69.15	0.3	4.49	
6. Otrās vakariņas								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
55928 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
Kopā:		76.96	0.6	0.3	16.49	5		
Diena kopā:		1642.69	60.67	57.73	216.83	2.2	10	13.86
25.10.								
2026 Nedēļa:4 diena:7								
1. Brokastis								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;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:		491.25	15.22	22.13	57.77	0.3	5	4.41
2. Otrās brokastis								
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			
3. Pusdienas								
58225 Cūkgaļas buljons	250	125.287	6.235	10.56	1.259	0.5	0.201	
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			
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		547.15	20.65	17.61	74.84	0.75	5.45	
4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
52941 Zāļu tēja	250							
Kopā:		360.24	12.34	10.9	52.95	0.3	5	3.35
6. Otrās vakariņas								
56767 Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8			6
52941 Zāļu tēja	250							
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		117	6.6	3.5	13.3			
Diena kopā:		1680.63	67.81	59.14	215.85	1.35	10	13.21