

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

	Diētas	Alerģeni	PIRMDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal
	V; N; M; C; S; SMX	A01; A07	Kukurūzas biezputra	250	6.94	6.36	37.12	232.96
	V; N; M; C; D	A07	Sviests	1pac/8g	0.04	6.6	0.064	59.84
	V; N; M; S	A01; A03; A07	Banānu maize	1gab./60g	3.88	7.56	35.47	227.8
	V; N; D; M; C; S; SMX	A12	Augļu un žāvētu plūmju biezenis (D-bez cukura)	40	0.38	0.27	11.18	46.29
	D	A01; A07	Piecu graudu pārslu putra (D-bez cukura)	250	7.49	7.29	30.711	225.26
	C	A06; A13	BEZ glutēna maize	1 šķēle/25g	0.6	0.68	10.25	52.75
	S; SMX	A01	Kakao (ar auzu augu dzērienu)	200	1.2	3.66	18	115.25
	<i>ĒT</i>		<i>piena spēks 1gb</i>					
	D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	SIERA NŪJIŅA (3gb) , KEFĪRS (1L paka uz 5 cilv) , VĀRĪTA OLA (1gb/40g), SALDSKĀBĀ MAIZE (2 šķēles/70g), BANĀNS (1gb), SVIESTS - uz visu nedēļu (1pac/200g), abols, svaigi gurķi – 200g					
	<b>25 - 30%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>11.24</b>	<b>20.79</b>	<b>83.83</b>
PUSDIENAS	V; N; M; D; C; S; SMX	A07	Ķirbju un burkānu krēmzupa ar ingveru un apelsīnu sulu	250	2.47	6.2	11.91	114.38
	V; N; D; M; C; S; SMX	A01; A03	Vistas - cūkgaļas kotlete (D un C bez miltiem)	90	16.17	13.96	8.99	265.86
	V; N; D; M; C; S; SMX	A01; A12	Vārīti kartupeļi	220	4.5	0.23	33.3	157.95
	V; N; D; M; C	A07	Svaigu gurķu, tomātu salāti ar krējumu	100	1.25	3.46	2.77	48.29
	V; N; M; C		Ābols	1gb/170	0.51	1.02	19.38	91.29
	S; SMX	A09; A12	Tvaicēti sakņu dārzeņi ( <i>SMX - blenderē kopā vistu un cūkgaļu</i> )	120	1.09	0.14	6.23	31.05
<b>35%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>24.90</b>	<b>24.87</b>	<b>76.35</b>	<b>677.77</b>
LAUNAGS	V; N; C		Bumbieris	1gb/160g	0.64	0.16	24	91.2
	V; N; C		Banāns	1 gab./170g	1.80	0.3	30	132.00
	S; SMX	A07	Jogurts ogu LAKTO	1gb/220	5.5	3.96	26.4	162.8
<b>10 - 15%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>2.44</b>	<b>0.46</b>	<b>54.00</b>	<b>223.20</b>
SESTDIENA	V; N; M	A01; A03; A07	Sendvičs ar sieru un olu (VEĢ)	1 gab.	14.01	22.76	32.07	389.81
	V; N; M; C		Pupiņu salāti ar svaigiem dārzeņiem, kukurūzu	100	2.79	5.55	6.7	92.26
	V; N; C; M; S; SMX	A07	Kefīrs	200	6	4	9	96.00
	D; C; S; SMX	A03	Vārīti un cepti rīsi ar sakultu olu	170	6.93	4.61	43.3	243.68
	D; C; S; SMX	A01; A07; A12	Dārzeņu, siera mērce (S) (C-bez miltiem)	130	6.67	5.51	11.77	121.77
	SMX		Tvaicēti dārzeņi ( <i>blenderē kopā ar rīsiem un mazliet ūdeni</i> )	150	2.78	2.33	8.96	65.9
	N (otrās vakariņas)	A07	Siera nūjiņas	3gb/60g	16.02	12.48	0	177
<b>20 - 25%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>22.80</b>	<b>32.31</b>	<b>47.77</b>	<b>578.07</b>
					<b>61</b>	<b>78</b>	<b>262</b>	<b>2046</b>
					<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>

**DIĒTU APZĪMĒJUMI:** V - vispārējā diēta; S - saudzējošā diēta; Smix - saudzējošas diētas blenderēta versija; N - ar paaugstinātu olbaltumvielu saturu diēta; D - diabētiskā diēta; M - mātēm diēta; C - celiakijas diēta. \*Produktu nepiegādes vai nekvalitatīvas produkcijas piegādes gadījumā, ēdienkartē ēdiens var tikt aizvietots ar citu.

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģēni	OTRDIENA	svars g	olbv	tauki	oglh	kcal
V; N; M; C; S; SMX	A01; A07	Prošas putra (S-ar augu pienu)	250	11.48	5.92	58.51	319.82
V; N; M; C; S; SMX		Augļu biezenis	60 ("D"40)	0.315	0.315	15.08	62.62
V; N; M	A01; A03; A07	Saldskābā maize	1šķēle/36g	1.66	0.32	19.76	88.92
V; N; M; C; D	A07	Sviests	1pac/8g	0.04	6.6	0.064	59.84
V; N; M; C	A07	Siers	1šķēle/35g	8.65	8.82	0.70	116.90
D	A01; A07	Prošas putra (D-bez cukura)	250	11.71	5.93	54.98	306.34
D		Augļu biezenis (D-bez cukura)	40	0.24	0.24	9.24	38.74
C	A06; A13	BEZ glutēna maize	1 šķēle/25g	0.6	0.68	10.25	52.75
<b>ĒT</b>		<i>grieķu jogurts 1gb</i>					
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	SIERS (1 šķēle /35g), RUPJMAIZE (2 šķēles/70g); ĀBOLS (2gb), banāns (1gb), BIEZPIENS AR KRĒJUMU (100/15g)					
<b>25 - 30%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>22.14</b>	<b>21.975</b>	<b>94.114</b>	<b>648.10</b>
V; N; D; M; C	A07; A12	Aukstā zupa	250	5.54	4.2	13.42	167.23
V; N; D; M; C	A05; A10; A07; A08; A11; A12	Vistas gaļas karijs	100	16.54	11.08	6.69	192.67
V; N; D; M; C; S; SMX		Vārīti rīsi ( <i>SMX blenderē kopā ar tvaicētiem dārzeņiem un mazliet buljona vai ūdeni</i> )	180	4.95	3.49	50.82	255.93
V; N; D; M; C; S	A07	Ķīnas kāpostu kukurūzas salāti ar eļļu	70	1.23	9.41	3.92	103.41
V; N; M	A01; A03; A07	Rudzu maize	1šķēle/35g	2.1	0.4	18.31	84.81
SMX		Vārītas grūbas (SMX blenderē kopā ar tvaicētiem dārzeņiem un mazliet buljona vai ūdeni)	150	5.61	4.785	44.26	231.80
S, SMX	A07; A12	Vistas gaļas mērce ( <i>blenderējot pieliek mazliet tvaicētos dārzeņus</i> )	90	15.95	11.09	2.37	185.16
S; SMX	A07	Ziedkāpostu - siera krēmzupa	250	5.84	6.75	12.15	136.61
SMX	A12	Tvaicēti dārzeņi	150	2.78	2.33	8.96	65.9
<b>35%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>30.36</b>	<b>28.58</b>	<b>93.16</b>	<b>804.05</b>
V; N; S		Banāns	1 gb / 170	1.80	0.30	30.00	132.00
V; N		Ābols	1gb/170	0.51	1.02	19.38	91.29
SMX		Augļu biezenis "Rūdolfs"	1 gb / 110	0.88	0.22	16.28	73.7
C	A06; A13	BEZ glutēna cepumi	5gab/40g	2.12	7.6	27.2	189.6
<b>10 - 15%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>2.31</b>	<b>1.32</b>	<b>49.38</b>	<b>223.29</b>
V; N; D; M; S	A01; A12	Vārīti makaroni ar malto gaļu (C - kukurūzas makaroni)	240	17.63	18.6	51.46	480.26
V; N; D; M; C		Svaigu puķkāpostu-tomātu-gurķu salāti ar bazilika pesto	80	0.78	1.22	2.27	24.63
C	A12	Vārīti kukurūzas makaroni ar malto gaļu (C)	300	16.37	18.77	56.99	505.10
S		Gurķis šķēlītēs (S - bez mizas)	70	0.42	0.14	1.26	8.54
SMX	A07	Biezpiens ar krējumu	80/15	14.53	7.75	1.99	135.75
SMX	A07	Kartupeļu biezenis	150	1.9	8.64	11.5	132.87
SMX	A012	Dārzeņu sautējums (S) ( <i>Blenderēts biezenī</i> )	160	1.09	4.7	5.81	74.76
N (otrās vak.)		IZVĒLE					
<b>20 - 25%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>18.41</b>	<b>19.82</b>	<b>53.73</b>	<b>504.89</b>
				<b>73</b>	<b>72</b>	<b>290</b>	<b>2180</b>
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>920-2750</b>

**ALERĢĒNI:** A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu); A02 Vēžveidīgie un to produkti; A03 Olas un to produkti; A04 Zivis un to produkti; A05 Zemesrieksti un to produkti; A06 Sojas pupas un to produkti; A07 Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi); A08 Rieksti un to produkti; A09 Selerijas un to produkti; A10 Sinepes un to produkti; A11 Sezama sēklas un to produkti; A12 Sēra dioksīds un sulfīti; A13 Lupīna un tās produkti; A14 Gliemji un tā produkti.

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģēni	TREŠDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal
V; N; M; C; S; SMX	A07	Rīsu biezputra	250	8.49	6.13	54.42	307.49
V; N; D; M; C;		Zemenes vai mellenes / banāni	50/50	0.95	0.25	14	60
V; N; M	A01; A03; A07	Graudu/sēklu maize	1 šķēle/25g	2.94	3.08	12.07	93.24
V; N; M; C	A07	Siers	1 šķēle/35g	8.6	8.8	0.7	116.9
D	A 07	Rīsu biezputra (D)	250	8.49	6.13	49.42	287.49
D	A07	Sviests	1pac/8g	0.04	6.6	0.064	59.84
C; S		Kukurūzas gaļete	1gb	0.74	0.44	5.83	29.28
S; SMX	A07	Jogurts krūzē	200	5.8	3.6	24.6	156.00
S; SMX		Mango džems	50	0.265	0.1	15.36	66.45
<b>ĒT</b>		<b>Rupjmaize 1 šķēle, siers 1 šķēle / 35g, sviests 1pac/8g, rieksti 50g</b>					
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	SIERS (2 šķēle /35g), VĀRĪTA OLA (1gb/40g), RUPJMAIZE (2 šķēles/70g), BUMBIERIS (2gb); Ābols (1gab./170g)					
<b>25 - 30%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>20.98</b>	<b>18.26</b>	<b>81.19</b>	<b>577.63</b>
V; N; M; C	A12	Pupiņu zupa ar vistas buljonu un dārzeņiem II ( <i>buljons</i> )	250	5.91	2.4	24.39	104.37
V; N; D; M; SMX	A01	Pērļu grūbas	200	4.06	5.78	40.02	236.50
V; N; D; M; C;	A07; A12	Maltas cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	90	7.92	22.04	5.36	300.79
V; N; D; M; C;	A12	Biešu salāti	80	1.03	5.19	6.14	73.93
D	A12	Pupiņu zupa ar vistas buljonu un dārzeņiem ( <i>bez kartupeļiem</i> )	250	2.7	0.25	7.405	47.93
S; SMX	A07; A09; A12	Dārzeņu krēmzupa	250	4.12	8.35	12.17	139.71
S	A01	Vārīti makaroni	150	5.82	3.84	37.44	212.51
S; SMX	A12	Maltas cūkgaļas mērce (S) ( <i>SMX - blenderē kopā ar grūbām</i> )	100	9.65	21.41	8.17	337.45
S; SMX		Tvaicēti brokoļi un ziedkāposti ( <i>SMX - biezenis</i> )	150	2.85	2.3	8.25	61.93
C		Vārīti kukurūzas makaroni	150	5.78	3.55	68.85	343.87
<b>35%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>18.92</b>	<b>35.41</b>	<b>75.91</b>	<b>715.59</b>
V; N; C; S		Banāns	1 gb / 170	1.8	0.3	30	132
V; N		Ābols	1gb/170	0.51	1.02	19.38	91.29
S; C		Melone	100	0.96	0.24	9.6	40.8
SMX	A07	Jogurts ogu LAKTO	1gb/220	3.78	2.7	12.82	90.45
<b>10 - 15%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>2.31</b>	<b>1.32</b>	<b>49.38</b>	<b>223.29</b>
V; N; D; M; C; S		Vārīti kartupeļi	180	3.7	0.185	27.38	129.87
V; N; D; M; C		Vīstu spārniņi garšaugu marinādē	3gb	18.4	21.14	1.5	268.83
V; N; D; M; C	A07	Gurķu salāti ar krējumu un lociņiem	100	1.08	3.95	2.38	50.16
D		Vārīti kartupeļi	300	6.1	0.305	45.14	214.11
S	A07	Gurķu salāti ar krējumu (gurķi mizoti)	100	0.91	2.7	2.17	37.35
S		Vistas filejas strēmeles garšaugos	80	21.67	1.27	0.88	119.45
SMX	A07; A12	Kartupeļu biezenis	150	3.96	3.96	1.52	127.38
SMX		Vistas gaļas, ziedkāpostu biezenis	100	19.16	1.21	5.85	127.03
N (otrās vakariņas)	A07	IZVĒLE					
<b>20 - 25%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>23.18</b>	<b>25.28</b>	<b>31.26</b>	<b>448.86</b>
				<b>65</b>	<b>80</b>	<b>238</b>	<b>1965</b>
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģēni	CETURTDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal
V; N; M; S; SMX	A01; A07	Auzu pārslu biezputra (S - ar auzu augu dzērienu)	250	9.43	8.7	32.78	255.92
V; N; M;	A01; A03; A07	Saldskābā maize	1šķēle/36g	1.66	0.32	19.76	88.92
V; N; D; M; C	A07	Sviests	1pac/8g	0.04	6.6	0.06	59.84
V; N; M; C	A07	Siers	1šķēle/35g	8.65	8.82	0.7	116.00
V; N; C; M		Ievārījums	40g	0	0	24.8	99.2
D	A01; A07	Auzu pārslu biezputra (D - bez cukura)	250	9.43	8.7	27.78	235.92
D; S; SMX		Mango - zemeņu biezenis (D-bez cukura)	40	0.36	0.15	7.47	33.3
S; SMX	A07	Jogurts krūzē	200	5.8	3.6	24.6	156.00
C; S		Kukurūzas gaļe	1 gb	0.74	0.44	5.8	29.28
C	A07	Bezglutēna auzu pārslu putra	250	9.96	9.31	34.49	269.88
<b>ĒT</b>		<i>piena spēks 1gb</i>					
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	SIERS (2 šķēle /35g), RUPJMAIZE (2 šķēles/70g), BANĀNS (1gb), BUMBIERIS (2gb), GURĶI STIENĪSOS (100g)					
<b>25 - 30%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>19.78</b>	<b>24.44</b>	<b>78.10</b>	<b>619.88</b>
V; N; M; S	A01; A09; A12	Vistas buljonzupa ar makaroniem	250	6.37	7.31	12.92	146.25
V; N; M; C	A12	Krāsni cepti dārzeņi	200	4.73	5.76	24.6	170.85
V; N; D; M;	A01; A03	Vistas karbonāde cepta olā	90	20.85	11.64	2.97	215.42
V; N; D; M; C; S	A07	Bezpiedu jogurts ar zaļumiem (S-diētai bez ķiplokiem)	30	1.18	2.89	1.61	37.09
V; N; C		Ābols	1gb/170	0.51	1.02	19.38	91.29
D	A12	Krāsni ceptas kartupeļu daiviņas	140	4.82	3.84	24.752	200.09
D		Krāsni ceptas zaļās pākšu pupiņas	85	1.88	4.54	3.89	68.76
C; D; SMX	A09; A12	Vistas buljonzupa BEZ makaroniem	250	0.81	2.9	4.17	48.14
C; S	A01; A03	Vistas gaļas kotlete (S) C - bez miltiem	90	29.36	4.7	5.23	180.65
SMX		Vistas gaļas, dārzeņu biezenis	100	19.16	1.21	5.85	127.03
S; SMX	A12	Tvaicēti dārzeņi (SMX - dārzeņu biezenis)	150	2.78	2.33	8.96	65.9
S; SMX	A07; A12	Kartupeļu biezenis	150	1.9	8.64	11.5	132.87
<b>35%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>33.64</b>	<b>28.62</b>	<b>61.48</b>	<b>660.90</b>
V; N; D	A01; A03; A12; A07	Mafins ar biezpienu un dzērvenēm	1gb/60	5.62	10.29	18.78	191.69
S; C		Melone	100	0.96	0.24	9.6	40.8
S; C		Banāns	1 gb/170	1.8	0.3	30	132
SMX		Augļu biezenis "Rūdolfis"	1gb/110g	0.88	0.22	16.28	73.7
<b>10 - 15%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>5.62</b>	<b>10.29</b>	<b>18.78</b>	<b>191.69</b>
V; N; D; M; C; S; SMX	A07	Griķi (SMX - blenderē kopā ar ziedkāp., brokoļiem un nedaudz buljonu)	190	7.31	4.08	42.4	235.50
V; N; D; M; C	A07; A12	Zaļie zirnīši un burkāni saldkrējuma siera mērcē	100	6.88	6.85	6.72	116.40
V; N; D; M; C; S		Gurķu salāti ar eļļu (S-mizoti gurķi)	70	0.42	3.29	1.26	36.86
V; N; D; M; C; S; SMX	A07	Kefīrs	200	6	4	9	96
S, SMX	A12	Cūkgaļa sutināta ar dārzeņiem (S)	100	10.47	20.89	3.00	315.44
S; SMX	A07	Krējums	40	1.2	10	1.24	99.60
SMX		Tvaicēti brokoļi un ziedkāposti	130	2.47	2.26	7.15	56.03
N (otrās vakariņas)		IZVĒLE					
<b>20 - 25%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>20.61</b>	<b>18.22</b>	<b>59.38</b>	<b>484.76</b>
				<b>80</b>	<b>82</b>	<b>218</b>	<b>1957</b>
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģēni	PIEKTDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal
V; N; M; C; S; SMX	A07	Rīsu pārslu biezputra	250	7.84	5.48	51.66	289.28
V; N; D; M; C		Mellenes / banāns	50/50	1.01	0.63	15.09	76.27
V; N; D; M; C	A07	Mini mocarella, tomāts, gurķis, baziliks, olīveļļa	40/40/40	8.51	15.88	2.63	186.96
V; N; M	A01; A03; A07	Saldskābā maize	1 šķēle/36g	1.66	0.32	19.76	88.92
S	A07	Mini mocarella, gurķis mizots, baziliks, olīveļļa	50/50	10.07	17.82	1.87	207.11
C	A06; A13	BEZ glutēna maize	1 šķēle/25g	0.6	0.68	10.25	52.75
D	A01; A07	Rīsu pārslu biezputra (D - bez cukura)	250	8.07	5.6	47.84	276.32
S; SMX		Augļu biezenis (D-bez cukura)	60 ("D"40)	0.315	0.315	15.08	62.62
<b>ĒT</b>		<i>graudainais biezpiens annelle 1gb / 120g</i>					
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	BUMBIERIS (2gb), TOMĀTI, RUPJMAIZE (2 šķēles/70g), SIERS (2 šķēle/70g), ābols (1gb)					
<b>25 - 30%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>19.02</b>	<b>22.31</b>	<b>89.14</b>	<b>641.43</b>
V; N; D; M; C	A12	Biešu zupa / Borščs bez putrainiem	250	1.66	2.95	13.68	113.98
V; N; D; M; C; S; SMX	A03	Cūkgaļas, kabaču kotlete	100	10.33	20.15	2.05	300.05
V; N; D; M; C		Salāti - iceberg, gurķi, citronu sula un olīveļļa	80	0.51	4.11	1.56	44.71
V; N; M; C;	A12	Krāsni cepti kartupeļu salmiņi	<b>200</b>	4.92	3.84	36.1	203.60
D; S	A12	Vārīti kartupeļi	200	4.1	0.2	30.34	143.91
S; SMX	A07; A12	Ķirbju - kokospiena krēmzupa	250	2.54	5.46	10.93	105.75
SMX	A12	Tvaicēti dārzeņi ( <i>SMX - blenderē kopā ar cūkgaļu</i> )	150	2.78	2.33	8.96	65.9
SMX	A12	Kartupeļu biezenis	150	1.9	8.64	11.5	132.87
S		Salāti - iceberg, gurķi, olīveļļa (BEZ CITRONA)	70	0.51	4.11	1.56	44.71
<b>35%</b>				<b>17.42</b>	<b>31.05</b>	<b>53.39</b>	<b>662.34</b>
V; N; D	A01; A03	Kakao keksiņš	1gb /60g	4.4	16.17	15.37	225.34
C		Bezglutēna kēksiņš	1gab./65g	3.38	13	31.85	262.6
S; SMX	A07	Jogurts ogu LAKTO	1gb/220	5.5	3.96	26.4	162.8
<b>10 - 15%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>4.40</b>	<b>16.17</b>	<b>15.37</b>	<b>225.34</b>
V; N; D; M; C	A01; A07	Siera mērce (C - bez miltiem)	100	10.38	14.17	4.36	185.59
V; N; M; S	A01	Vārīti makaroni	180	7.28	7.72	46.8	291.94
V; N; D; M; C		Svaigu kāpostu salāti ar krējumu un zaļumiem	80	1.6	2.68	4.01	46.86
S;	A07	Vistas gaļas mērce (S)	90	16.96	11.13	2.43	185.69
S		Gurķi šķēlītēs (S - mizots)	70	0.42	0.14	1.26	8.54
SMX		Vārīti rīsi ( <i>SMX - blenderē kopā ar dārzeņu biezeni</i> )	150	1.9	8.64	11.5	132.86
SMX	A07	Dārzeņu biezenis	80	0.94	2.15	4.04	41.29
SMX		Vistas gaļas, dārzeņu biezenis	100	19.16	1.21	5.85	127.03
D	A01	Vārīti pilngraudu makaroni	200	13.5	6.3	58.5	358.16
C		Vārīti kukurūzas makaroni	150	5.78	3.55	68.85	343.87
N (OTRĀS VAK.)	A01; A03; A07	Spārniņi BBQ mērcē	120 (2gb)	13.42	11.54	14.18	208.76
<b>20 - 25%</b>		<b>Vispārējā</b>		<b>19.26</b>	<b>24.57</b>	<b>55.17</b>	<b>524.39</b>
				<b>60</b>	<b>94</b>	<b>213</b>	<b>2054</b>
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģeni	SESTDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal	
V; N; M; D; C; S	A03	Ola vārīta	1gb	7.8	6.11	0.52	88.4	
V; N; M; D; C		Svaigi gurķi un tomāti	50/50	0.88	0.22	2.42	16.23	
V; N; M	A01; A03; A07	Rudzu maize	1šķēle/35g	2.1	0.4	18.31	84.81	
V; N; C; M,	A07	Siers	1šķēle/35g	8.65	8.82	0.7	116.90	
V; N; M; C; S		Kukurūzas pārslas	35	2.91	0.42	24.85	114.8	
V; N; M; C; S	A07	Jogurts krūzē	100	3.04	1.89	12.92	81.9	
SMX	A07	Jogurts krūzē	200	5.8	3.6	24.6	156.00	
V; N; M; D; C	A07	Biezpiens sāļais ar krējumu	50/15	9.31	6.26	1.47	99.66	
D	A01; A07	Prosas putra (D-bez cukura)	250	11.71	5.93	54.98	306.34	
S; SMX	A01	Prosas putra (S - ar auzu augu dzērienu)	150	4.56	3.6	36.8	191.98	
C	A06; A13	BEZ glutēna maize	1 šķēle/25g	0.6	0.68	10.25	52.75	
D; S; SMX		Augļu biezenis (D-bez cukura)	60 ("D"40)	0.315	0.315	15.08	62.62	
<b>ĒT</b>		<i>Rupjmaize 1 šķēle, siers 1 šķēle/35g, sviests 1pac/8g, brokastu pārslas 35g, piens (1L paka uz 5cilv)</i>						
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	BUMBIERIS (2GB), RUDZU MAIZE (2 šķēles/70g), SIERS (1 šķēle/35g), banāns, BIEZPIENS AR KRĒJUMU (100/15g)						
<b>25 - 30%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>34.69</b>	<b>24.12</b>	<b>61.19</b>	<b>602.70</b>
V; N; D; M; C	A12	Soļanka ar cūkgaļu (D - bez kartupeļiem)	250	5.19	9.91	6.78	170.09	
V; N; D; M; C	A12	Plovs ar vistu	250	18.25	9.52	58.26	394.33	
V; N; D; M; C	A12	Dārzeņu salsā	80	2.94	5.55	6.7	92.27	
S; SMX	A12	Vistas gaļas sautējums ar dāržeņiem (S)	100	19.27	1.29	4.66	124.82	
S; SMX	A07; A12	Kartupeļu biezenis	200	5.91	6.67	31	211.28	
S; SMX	A01	Mango - ābolu uzpūtenis ar augu piena dzērienu	150/100	2.41	1.42	39.79	182.34	
<b>35%</b>				<b>26.38</b>	<b>24.98</b>	<b>71.74</b>	<b>656.69</b>	
V; N; C		Bumbieris	1gb/160g	0.64	0.16	24	91.2	
V; N; C; S		Banāns	1 gb / 170	1.8	0.3	30	132	
SMX		Augļu biezenis "Rūdofls"	1gb / 110g	0.88	0.22	16.28	73.7	
<b>10 - 15%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>2.44</b>	<b>0.46</b>	<b>54</b>	<b>223.2</b>
V; N; D; M	A01; A07; A12	Lazanja dārzeņu	250	18.78	23.67	45.88	476.11	
V; N; D; M; C; S		Gurķu salāti (gurķi kubiņos) ar eļļu	80	0.49	3.31	1.48	38.32	
S	A01; A07; A12	Lazanja dārzeņu (S)	250	12.81	11.78	42.24	327.03	
SMX		Kus Kus (blenderē kopā ar vistas gaļas, dārzeņu biezeni)	100	1.52	7.2	9.2	109.52	
SMX	A07; A12	Vistas gaļas, dārzeņu biezenis	100	19.17	1.21	5.85	127.03	
SMX		Brokoļu biezenis ar spinātiem	100	2.97	3.73	7.06	65.10	
C		Vārīti kukurūzas makaroni	150	5.78	3.55	68.85	343.87	
C	A07; A12	Dārzeņi saldkrējuma, tomātu mērcē	130	6.74	14.39	9.11	192.59	
N (otrās vakariņas)	A07	Graudainais biezpiens ar mellenēm (vai ķiršiem)	1gb/150	7.6	6.1	14.6	144.0	
<b>20 - 25%</b>			<b>Vispārējā</b>		<b>19.27</b>	<b>26.98</b>	<b>47.36</b>	<b>514.43</b>
				<b>83</b>	<b>77</b>	<b>234</b>	<b>1997</b>	
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>	

**DIĒTU APZĪMĒJUMI:** V - vispārējā diēta; S - saudzējošā diēta; Smix - saudzējošas diētas blenderēta versija; N - ar paaugstinātu olbaltumvielu saturu diēta; D - diabētiskā diēta; M - mātēm diēta; C - celiakijas diēta. \*Produktu nepiegādes vai nekvalitatīvas produkcijas piegādes gadījumā, ēdienkartē ēdiens var tikt aizvietots ar citu.

## 2. nedēļa (pāra nedēļas)

Diētas	Alerģēni	SVĒTDIENA	svars g	olbv	tauki	ogļh	kcal
V; N; D; M	A01; A03; A07	Plānās pankūkas	2gb/150g	14.13	12.92	49.61	380.09
V; N; D; M; C; S; SMX	A07	Biezpiens ar krējumu	50/10	9.1	5	1.26	86.40
V; N; M; C		Zemenes un / vai mellenes / banāns	30/30/40	0.816	0.46	11.45	55.36
S; SMX; D		Mango - ābolu biezenis ( D bez cukura)	60 (" <i>D"-40</i> )	0.304	0.304	12.82	57.9
S; SMX	A01	Auzu pārslu biežputra	250	9.85	8.91	34.41	266.69
C	A07	Bezglutēna auzu pārslu putra	250	9.96	9.31	34.49	269.88
<b>ĒT</b>		<i>piena spēks 1gb</i>					
D (uz visu dienu)	A01; A03; A07	SIERA NŪJIŅA (3gb), VĀRĪTA OLA (1gb - 40g), RUDZU MAIZE (2 šķēles /70g), Bumbieris (1gb), ĀBOLS (1gb), svaigi puķkāposti					
<b>25 - 30%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>24.046</b>	<b>18.38</b>	<b>62.32</b>	<b>521.85</b>
V; N; D; M; C; S; SMX	A12	Frikadeļu zupa (D - bez kartupeļiem)	250	10.63	8.84	9.26	182.24
V; N; M; C	A03; A07; A12	Cepti kartupeļi ar olu, zaļumiem un sieru	200	10.1	19.73	30.62	345.10
V; N; D; M; C	A07	Salāti - iceberg, tomāti, gurķi, krējums	80	1.14	3.4	2.6	45.57
V; N; M; C; S; SMX		Banāns	1 gb / 170	1.8	0.3	30	132
S	A03; A07; A12	Krāsni cepta omlete ar kartupeļiem un sieru	200	9.74	19.71	28.35	333.76
S		Tvaicēti cepti brokoļi un ziedkāposti ( <i>SMX biezenis</i> )	100	1.9	2.2	5.5	47.18
SMX	A12	Kartupeļu - burkānu biezenis	200	4.54	6.34	25.77	181.69
SMX	A12	Gaļas biezenis (liellopa)	100	15.36	12.85	2.09	189.25
D		Cepti kartupeļi	300	6.1	13.79	45.14	335.48
D		Ola (scramble) ar zaļumiem un sieru	60	13.4	10.46	0.76	151.06
<b>35%</b>				<b>23.67</b>	<b>32.27</b>	<b>72.48</b>	<b>704.91</b>
V; N; D	A01; A03	Ķirbju mafins	1gb /60g	4.14	13.1	18.35	210.01
V; N; C;		Ābols	1gb/170	0.51	1.02	19.38	91.29
S; SMX		Augļu biezenis "Rūdolfis"	1 gb / 110	0.88	0.22	16.28	73.7
C	A07	Jogurts ogu LAKTO	1gb/220	5.5	3.96	26.4	162.8
<b>10 - 15%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>4.65</b>	<b>14.12</b>	<b>37.73</b>	<b>301.30</b>
V; N; D; C; M; S; SMX		Griķi ( <i>SMX - blenderē kopā ar tvaic. burkāniem</i> )	150	5.8	3.7	33.65	191.08
V; N; D; M; C; S; SMX	A01; A03; A07	Gaļas bumbiņas krējuma mērcē ( <i>SMX - blenderē kopā ar dārzeņu sautējumu</i> )	120	13.21	27.35	6.9	380.87
V; N; D; M; C; S		Gurķis šķēlītēs (S - bez mizas)	70	0.42	0.14	1.26	8.54
S; SMX	A12	Dārzeņu sautējums (S)	80	0.75	4.63	3.87	63.27
SMX		Tvaicēti burkāni	100	0.8	5.16	3.84	64.76
N (otrās vakariņas)	A07	Siera nūjiņas	3gb/60g	16.02	12.48	0	177
<b>20 - 25%</b>			<b>Vispārējā</b>	<b>19.43</b>	<b>31.19</b>	<b>41.81</b>	<b>580.49</b>
				<b>72</b>	<b>96</b>	<b>214</b>	<b>2109</b>
				<b>48-103</b>	<b>64-107</b>	<b>216-413</b>	<b>1920-2750</b>

**ALERĢĒNI:** A01 Graudaugi, kas satur lipekli (glutēnu); A02 Vēžveidīgie un to produkti; A03 Olas un to produkti; A04 Zivis un to produkti; A05 Zemesrieksti un to produkti; A06 Sojas pupas un to produkti; A07 Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi); A08 Rieksti un to produkti; A09 Selerijas un to produkti; A10 Sinepes un to produkti; A11 Sezama sēklas un to produkti; A12 Sēra dioksīds un sulfīti; A13 Lupīna un tās produkti; A14 Gliemji un tā produkti.