

trešdiena, 2024. gada 31. janvāris											trešdiena, 2024. gada 31. janvāris											trešdiena, 2024. gada 31. janvāris										
<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>										
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,9172	11,1195	0	0,0015	0,054	7	Vanīļas piens	200	118	6,22	3,8896	14,826	0	0,002	0,072	7	Vanīļas piens	230	135	7,153	4,473	17,0499	0	0,0023	0,0828	7			
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1,3	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21,3775	24,9513	45,3825	0,0008	0	3,962	1,3	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	592	25,653	29,9415	54,459	0,001	0	4,7955	1,3			
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825						
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1			
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801						
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7						
<b>Kopā:</b>		<b>637,329</b>	<b>24,058</b>	<b>26,502</b>	<b>74,921</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>7,335</b>	<b>Kopā:</b>		<b>817,199</b>	<b>31,608</b>	<b>32,745</b>	<b>97,744</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>9,252</b>	<b>Kopā:</b>		<b>933,49</b>	<b>36,817</b>	<b>38,319</b>	<b>109,044</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>10,062</b>						
<b>Launags</b>											<b>Otrā IZVĒLE</b>											<b>Otrā IZVĒLE</b>										
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	Vārtīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	Vārtīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112						
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (ne 50	189	3,6	1,9	37,	0	0	0	2,9	Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576						
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7	<b>Kopā:</b>		<b>220,487</b>	<b>7,182</b>	<b>2,672</b>	<b>41,586</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>6,516</b>	<b>Kopā:</b>		<b>293,982</b>	<b>9,576</b>	<b>3,562</b>	<b>55,448</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>8,688</b>					
Plovs ar cūkgaļu	200	287	11,766	12,2381	32,3767	0,0008	0	3,5126	<b>Diena kopā :</b>		<b>1037,685</b>	<b>38,79</b>	<b>35,416</b>	<b>139,33</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>15,768</b>	<b>Diena kopā :</b>		<b>1227,472</b>	<b>46,393</b>	<b>41,881</b>	<b>164,492</b>	<b>0,002</b>	<b>0,007</b>	<b>18,75</b>						
<b>Kopā:</b>		<b>635,781</b>	<b>21,366</b>	<b>17,338</b>	<b>96,127</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>8,213</b>	<b>ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris</b>											<b>ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris</b>												
<b>Diena kopā :</b>		<b>1273,11</b>	<b>45,424</b>	<b>43,84</b>	<b>171,048</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>15,547</b>	<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>												
<b>ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris</b>											<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>										
Vārtīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7	Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7	Vārtīti cīsiņi	80	228	8,8	18,4	2,4	0	0	0	1,7			
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7				
Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368	Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mēr	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	Tomātu mērce	30	17	0,4071	0,677	2,1855	0	0	0,368						
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mēr	80	78	0,8782	7,3436	2,269	0	0,0004	0,9681	Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7	Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mēr	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101					
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7	Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	Piens	250	120	8,	5,	11,25	0	0	0	7			
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	<b>Kopā:</b>		<b>738,218</b>	<b>25,249</b>	<b>32,672</b>	<b>80,026</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>8,678</b>	Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7						
<b>Kopā:</b>		<b>576,666</b>	<b>18,756</b>	<b>28,079</b>	<b>57,013</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,286</b>	<b>Otrā IZVĒLE</b>										<b>Kopā:</b>		<b>884,768</b>	<b>31,022</b>	<b>36,728</b>	<b>100,522</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>10,828</b>					
<b>Launags</b>											<b>Otrā IZVĒLE</b>											<b>Otrā IZVĒLE</b>										
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7	Vārtīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	Vārtīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112					
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	0	Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576					
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>Kopā:</b>		<b>220,487</b>	<b>7,182</b>	<b>2,672</b>	<b>41,586</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>6,516</b>	<b>Kopā:</b>		<b>293,982</b>	<b>9,576</b>	<b>3,562</b>	<b>55,448</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>8,688</b>					
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7	<b>Diena kopā :</b>		<b>958,705</b>	<b>32,431</b>	<b>35,343</b>	<b>121,612</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>15,194</b>	<b>Diena kopā :</b>		<b>1178,75</b>	<b>40,598</b>	<b>40,29</b>	<b>155,97</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>19,516</b>					
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	0	<b>ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris</b>											<b>ceturtdiena, 2024. gada 1. februāris</b>											
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>											
Cūkgājas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3	<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>											
<b>Kopā:</b>		<b>642,524</b>	<b>24,882</b>	<b>29,055</b>	<b>69,068</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>4,326</b>	<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>												
<b>Diena kopā :</b>		<b>1219,19</b>	<b>43,638</b>	<b>57,134</b>	<b>126,081</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>10,612</b>	<b>Pusdienas</b>											<b>Pusdienas</b>												