

Datums: 01.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

182	563	60	Zupa (sausā deva)
230	651	250	Žāvēti vistas šķiņķi
261	760	60	Kartupeļu biezputra (sa
592	1197	100	Svaigi gurķi ar eļļu
219	633	200	Sula 200 ml
202	604	150	Apelsīns
557	1378	50	Kēkss
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

182	563	60	Zupa (sausā deva)
230	651	250	Žāvēti vistas šķiņķi
261	760	60	Kartupeļu biezputra (sa
592	1197	100	Svaigi gurķi ar eļļu
219	633	200	Sula 200 ml
202	604	150	Apelsīns
557	1378	50	Kēkss
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

182	563	60	Zupa (sausā deva)
230	651	250	Žāvēti vistas šķiņķi
261	760	60	Kartupeļu biezputra (sa
592	1197	100	Svaigi gurķi ar eļļu
219	633	200	Sula 200 ml
202	604	150	Apelsīns
557	1378	50	Kēkss
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 02.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
408	1714	350	Pupiņu sautējums ar ga
356	1717	1 gab.	Biezpiena sieriņš
100	1715	100	Vinegrets
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
562	1518	300	Mājas sautējums
356	1717	1 gab.	Biezpiena sieriņš
100	1715	100	Vinegrets
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
408	1714	350	Pupiņu sautējums ar ga
100	1715	100	Vinegrets
178	408	200	Kefīrs
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 03.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

58	40	250	Rasoļņiks
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

367	1718	250	Dārzenu krēmzupa
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

58	40	250	Rasoļņiks
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 04.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

366	845	250	Vistas zupa ar dārz. ur
101	1463	350	Makaroni ar gaļu
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

366	845	250	Vistas zupa ar dārz. ur
101	1463	350	Makaroni ar gaļu
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

366	845	250	Vistas zupa ar dārz. ur
363	842	00/100	Griķi ar gaļu
119	1686	100	Burkānu salāti
504	1067	30	Galetes
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 05.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
52	29	250	Borščs
347	824	100	Vistas aknu strogonovs
85	1374	160	Vārīti griķi
122	1069	100	Svaigu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
52	29	250	Borščs
347	824	100	Vistas aknu strogonovs
85	1374	160	Vārīti griķi
122	1069	100	Svaigu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
52	29	250	Borščs
347	824	100	Vistas aknu strogonovs
85	1374	160	Vārīti griķi
122	1069	100	Svaigu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 06.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
314	31	250	Harčo
319	1721	100	Zivju kotletes
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
641	1657	40	Spinātu mērce
117	1044	100	Biešu salāti
224	641	125	Jogurts ar ogām 125 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
571	1476	250	Dārzeņu zupa
319	1721	100	Zivju kotletes
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
641	1657	40	Spinātu mērce
117	1044	100	Biešu salāti
224	641	125	Jogurts ar ogām 125 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
314	31	250	Harčo
319	1721	100	Zivju kotletes
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
641	1657	40	Spinātu mērce
117	1044	100	Biešu salāti
165	1386	40	Siers
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 07.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
336	1418	250	Soļanka
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
84	1407	160	Vārīti rīsi
116	1314	100	Dārzeņu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
46	21	250	Piena zupa ar makaroni
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
84	1407	160	Vārīti rīsi
116	1314	100	Dārzeņu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
336	1418	250	Soļanka
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
116	1314	100	Dārzeņu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 08.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
417	1723	100	Gaļas kebabs
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
354	1728	100	Sautēti burkāni ar ķirķi
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
545	1671	100	Vistas kotlete
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
354	1728	100	Sautēti burkāni ar ķirķi
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
417	1723	100	Gaļas kebabs
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
354	1728	100	Sautēti burkāni ar ķirķi
291	1634	200	Jogurts bez garšas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 09.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
589	1504	300	Plovs ar cūkgaļu
135	1699	100	Marinēts gurķis
633	1638	50	Smalkmaizīte
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
590	1507	300	Plovs ar vistas gaļu
129	1700	100	Svaigs gurķis
633	1638	50	Smalkmaizīte
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
589	1504	300	Plovs ar cūkgaļu
10	113	40	Vārīta desa
135	1699	100	Marinēts gurķis
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 10.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571	1476	250	Dārzeņu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
159	1729	200	Miežu biezputra
651	1696	100	Sakņu salāti
653	1731	120	Biezpiens ar rozīnēm
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571	1476	250	Dārzeņu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
159	1729	200	Miežu biezputra
651	1696	100	Sakņu salāti
653	1731	120	Biezpiens ar rozīnēm
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

571	1476	250	Dārzeņu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
159	1729	200	Miežu biezputra
651	1696	100	Sakņu salāti
163	1705	150	Biezpiens ar krējumu
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 11.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

54	32	250	Skābeņu zupa
29	1736	120	Maltās gaļas mērce
83	1373	160	Vārīti makaroni
556	1369	100	Raibie salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

479	994	300	Ķirbju krēmzupa
29	1736	120	Maltās gaļas mērce
83	1373	160	Vārīti makaroni
556	1369	100	Raibie salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

54	32	250	Skābeņu zupa
29	1736	120	Maltās gaļas mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
556	1369	100	Raibie salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 12.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

400	888	250	Zemnieku zupa
415	1737	100	Bulgāru kotlete
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

444	1751	250	Brokoļu zupa
415	1737	100	Bulgāru kotlete
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

400	888	250	Zemnieku zupa
415	1737	100	Bulgāru kotlete
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
119	1686	100	Burkānu salāti
165	1386	40	Siers
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 14.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

330	48	250	Sēņu zupa
498	1d53	350	Makaroni ar gaļu un dāi
453	954	100	Kabaču-tomātu sautēju
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

657	1744	250	Sēņu krēmzupa
498	1d53	350	Makaroni ar gaļu un dāi
453	954	100	Kabaču-tomātu sautēju
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

330	48	250	Sēņu zupa
363	842	00/100	Griķi ar gaļu
453	954	100	Kabaču-tomātu sautēju
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 15.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

444	1751	250	Brokoļu zupa
232	654	100	Olā cepta vistas karbon.
641	1657	40	Spinātu mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
557	1378	50	Kēkss
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

444	1751	250	Brokoļu zupa
232	654	100	Olā cepta vistas karbon.
641	1657	40	Spinātu mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
557	1378	50	Kēkss
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

444	1751	250	Brokoļu zupa
232	654	100	Olā cepta vistas karbon.
641	1657	40	Spinātu mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
163	1705	150	Biezpiens ar krējumu
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 16.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

52	29	250	Borščs
546	1352	300	Slinkie tīteņi
170	547	100	Siera/olu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

52	29	250	Borščs
546	1352	300	Slinkie tīteņi
170	547	100	Siera/olu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

52	29	250	Borščs
546	1352	300	Slinkie tīteņi
170	547	100	Siera/olu salāti
202	604	150	Apelsīns
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 17.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

## 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

60	44	250	Pupiņu zupa
648	1687	100	Viltotais zaķis
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
531	1305	50	Sakņu mērce
124	1052	100	Skābu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
648	1687	100	Viltotais zaķis
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
531	1305	50	Sakņu mērce
124	1052	100	Skābu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

## 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

60	44	250	Pupiņu zupa
648	1687	100	Viltotais zaķis
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
531	1305	50	Sakņu mērce
124	1052	100	Skābu kāpostu salāti
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 18.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
571	1476	250 Dārzu zupa
7	1710	100 Cepta zivs
43	1449	100 Burkānu un zirnīšu saut
84	1407	160 Vārīti rīsi
293	45	200 Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
571	1476	250 Dārzu zupa
7	1710	100 Cepta zivs
43	1449	100 Burkānu un zirnīšu saut
84	1407	160 Vārīti rīsi
293	45	200 Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
571	1476	250 Dārzu zupa
7	1710	100 Cepta zivs
43	1449	100 Burkānu un zirnīšu saut
85	1374	160 Vārīti griķi
291	063	200 Jogurts bez garšas
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 19.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
336	1418	250 Soļanka
29	160	100 Maltās gaļas mērce
83	1373	160 Vārīti makaroni
117	1044	100 Biešu salāti
207	1645	100 Bumbieri
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
661	1762	250 Vistas zupa ar nūdelēm
29	160	100 Maltās gaļas mērce
83	1373	160 Vārīti makaroni
117	1044	100 Biešu salāti
207	1645	100 Bumbieri
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
336	1418	250 Soļanka
29	160	100 Maltās gaļas mērce
517	1134	250 Tvaikoti brokoļi
10	113	40 Vārīta desa
117	1044	100 Biešu salāti
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 20.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
560	1387	250 Biešu zupa ar gaļu
649	1691	130 Cūkgaļas gulašs
80	1312	160 Kartupeļi, vārīti
124	1052	100 Skābu kāpostu salāti
636	1647	150/30 Maizes zupa ar putukrē
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
560	1387	250 Biešu zupa ar gaļu
649	1691	130 Cūkgaļas gulašs
80	1312	160 Kartupeļi, vārīti
124	1052	100 Skābu kāpostu salāti
636	1647	150/30 Maizes zupa ar putukrē
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
560	1387	250 Biešu zupa ar gaļu
649	1691	130 Cūkgaļas gulašs
80	1312	160 Kartupeļi, vārīti
124	1052	100 Skābu kāpostu salāti
163	1704	100 Biezpiens ar krējumu
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 21.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
62	1771	250 Frikadeļu zupa
441	939a	100 Vistas suflē ar sieru
84	1407	160 Vārīti rīsi
117	1044	100 Biešu salāti
146	433	100 Diļļu mērce
211	616	150 Banāni
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
62	1771	250 Frikadeļu zupa
441	939a	100 Vistas suflē ar sieru
84	1407	160 Vārīti rīsi
117	1044	100 Biešu salāti
146	433	100 Diļļu mērce
211	616	150 Banāni
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami		
62	1771	250 Frikadeļu zupa
441	939a	100 Vistas suflē ar sieru
84	1407	160 Vārīti rīsi
117	1044	100 Biešu salāti
220	635	100 Biezpiena sacepums a
146	433	100 Diļļu mērce
645	1675	1 Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 22.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
395	880c	130	Vistas gabaliņi krējuma
85	1374	160	Vārīti griķi
588	1210	100	Kāposti ar tomātiem un
217	629	100	Cepumi Piparkūkas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
395	880c	130	Vistas gabaliņi krējuma
85	1374	160	Vārīti griķi
588	1210	100	Kāposti ar tomātiem un
217	629	100	Cepumi Piparkūkas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

424	916	250	Vistas zupa ar rīsiem
395	880c	130	Vistas gabaliņi krējuma
85	1374	160	Vārīti griķi
588	1210	100	Kāposti ar tomātiem un
291	1634	200	Jogurts bez garšas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 23.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

55	1237	250	Skābu kāpostu zupa
533	1678	100/40	Tefteļi krējuma mērcē
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
429	924	100	Ķirbju salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

523	1461	250	Dārzeņu zupa ar kausēt
533	1678	100/40	Tefteļi krējuma mērcē
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
429	924	100	Ķirbju salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

55	1237	250	Skābu kāpostu zupa
533	1678	100/40	Tefteļi krējuma mērcē
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
429	924	100	Ķirbju salāti
165	1386	40	Siers
341	1412	100	Auglis sezonas
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 24.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
647	1683	100	Sautēts vistas šķiņķis
507	1465	40	Krējuma mērce
166	540	1 gab	Vārīta ola
85	1374	160	Vārīti griķi
119	1686	100	Burkānu salāti
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 25.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

313	39	250	Zivju zupa
648	1687	100	Viltotais zaķis
81	224	200	Kartupeļu biežputra
116	1314	100	Dārzeņu salāti
633	1639	100	Smalkmaizīte
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

313	39	250	Zivju zupa
648	1687	100	Viltotais zaķis
81	224	200	Kartupeļu biežputra
116	1314	100	Dārzeņu salāti
633	1639	100	Smalkmaizīte
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

313	39	250	Zivju zupa
648	1687	100	Viltotais zaķis
81	224	200	Kartupeļu biežputra
116	1314	100	Dārzeņu salāti
494	1471	22	Kausētais sierīņš
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 26.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
571	1476	250	Dārzeņu zupa
649	1691	130	Cūkgaļas gulašs
84	1407	160	Vārīti rīsi
651	1696	100	Sakņu salāti
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
571	1476	250	Dārzeņu zupa
649	1691	130	Cūkgaļas gulašs
84	1407	160	Vārīti rīsi
651	1696	100	Sakņu salāti
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
571	1476	250	Dārzeņu zupa
649	1691	130	Cūkgaļas gulašs
517	480	200	Tvaikoti brokoļi
651	1696	100	Sakņu salāti
178	408	200	Kefīrs
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 27.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
60	44	250	Pupiņu zupa
590	1507	300	Plovs ar vistas gaļu
135	1699	100	Marinēts gurķis
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
571	1476	250	Dārzeņu zupa
590	1507	300	Plovs ar vistas gaļu
129	1700	100	Svaigs gurķis
293	45	200	Jogurts ar ogām 200 g
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
60	44	250	Pupiņu zupa
590	1507	300	Plovs ar vistas gaļu
135	1699	100	Marinēts gurķis
163	1704	100	Biezpiens ar krējumu
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 28.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
560	1387	250	Biešu zupa ar gaļu
11	114	100	Vistas veltnis siera cepu
92	242	200	Zirņu biezenis
350	1707	100	Ķīnas kāposti ar gurķien
652	1701	120/50	Biezpiena masa ar zeme
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
560	1387	250	Biešu zupa ar gaļu
11	114	100	Vistas veltnis siera cepu
81	224	200	Kartupeļu biežputra
350	1707	100	Ķīnas kāposti ar gurķien
652	1701	120/50	Biezpiena masa ar zeme
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
560	1387	250	Biešu zupa ar gaļu
11	114	100	Vistas veltnis siera cepu
166	540	1 gab	Vārīta ola
92	242	200	Zirņu biezenis
350	1707	100	Ķīnas kāposti ar gurķien
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 29.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
484	1709	250	Puķukāpostu krēmzū
7	1710	100	Cepta zivs
43	1449	100	Burkānu un zirniņu sai
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
484	1709	250	Puķukāpostu krēmzū
7	1710	100	Cepta zivs
43	1449	100	Burkānu un zirniņu sai
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami			
484	1709	250	Puķukāpostu krēmzū
7	1710	100	Cepta zivs
43	1449	100	Burkānu un zirniņu sai
80	1312	160	Kartupeļi, vārīti
207	1645	100	Bumbieri
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 30.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
408	1714	350	Pupiņu sautējums ar ga
356	1717	1 gab.	Biezpiena sieriņš
100	1715	100	Vinegrets
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
562	1518	300	Mājas sautējums
356	1717	1 gab.	Biezpiena sieriņš
100	1715	100	Vinegrets
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

62	1771	250	Frikadeļu zupa
408	1714	350	Pupiņu sautējums ar ga
100	1715	100	Vinegrets
178	408	200	Kefīrs
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

Datums: 31.01.2025

Ēd. Rec. Izn Ēdiena nosaukums

### 15ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

58	40	250	Rasoļņiks
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 5ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

367	1718	250	Dārzeņu krēmzupa
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.

### 9ps - diēta

Agrās pusdienas + maize: 50 grami

58	40	250	Rasoļņiks
263	762	140	Cūkgaļas karbonāde fra
295	1b40	200	Sautētas saknes
117	1044	100	Biešu salāti
211	616	150	Banāni
645	1675	1	Tējas maisiņš 1gab.