Dieta : 14 10.dieta

Kopā (7 dienas):		**13479.6**	**589.599**	**450.3**	**1744.32**	**18.24**	**41.05**	**213.698**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
58075	Miežu putraimu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074	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.		
51678	Bumbieri	180	98.82	0.9	0.54	22.32			5.94	
	Kopā:		**631.6**	**31.72**	**17.74**	**85.91**	**0.25**	**5**	**12.45**	
3. Pusdienas										
58081	Skābeņu zupa	300	156.403	5.084	8.493	14.425	1.2		2.992	1;3
58584	Maltās gaļas tomātu mērce	100	146.324	8.362	11.47	2.472	0.401		0.866	1
50653	Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**671.1**	**23.63**	**22.37**	**92.96**	**2.07**		**10.55**	
5. Vakariņas										
55420	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225.06	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
55928	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**277.44**	**21.29**	**9.48**	**25.15**	**0.3**		**8.3**	
6. Otrās vakariņas										
58233	Burkānu kēkss	50	150.648	2.223	5.707	22.319		10.	0.779	1;3;7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**246.65**	**8.22**	**9.71**	**31.32**		**10**	**0.78**	
	Diena kopā:		**1826.79**	**84.87**	**59.3**	**235.35**	**2.62**	**15**	**32.09**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;7
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
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.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**654.95**	**20.97**	**19.3**	**99.96**	**0.25**	**7.5**	**8.65**	
3. Pusdienas										
50133	Boršča ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	300	236.075	10.563	16.33	11.649	0.9	0.3	3.089	
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58478	Piena mērce ar dillēm	50	34.892	1.273	1.255	4.542	0.2		0.022	7
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	80	39.456	1.11	2.55	3.03	0.32		2.117	
53764	Kāpostu un cūkgaļas kotlete	80	177.882	10.173	7.651	16.543	0.32		0.829	1;3
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**790.83**	**32.98**	**29.22**	**98.02**	**1.94**	**0.3**	**14.51**	
5. Vakariņas										
52936	Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	198.491	8.132	15.53	6.644	0.48		0.315	7
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**449.62**	**15.01**	**17.02**	**59.23**	**0.66**		**3.38**	
6. Otrās vakariņas										
51099	Banānu piena kokteilis ar zemenēm	200	112.35	4.848	2.736	16.92			1.344	7
	Kopā:		**112.35**	**4.85**	**2.74**	**16.92**			**1.34**	
	Diena kopā:		**2007.76**	**73.8**	**68.28**	**274.13**	**2.85**	**7.8**	**27.88**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3

55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
	Kopā:		**432.04**	**20.27**	**15.33**	**52.28**	**0.25**	**1.25**	**2.63**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļniks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
53966	Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	24.283	0.976	0.96	2.874	0.08		1.936	
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58338	Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	100	120.109	9.768	7.052	3.913	0.4		0.655	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**598.22**	**23.27**	**15.69**	**90.03**	**1.88**	**1.5**	**13.4**	
5. Vakariņas										
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
58048	Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	504.928	23.898	18.74	56.078	0.25		8.556	1
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
52941	Zāļu tēja	200								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**615.76**	**28.17**	**20.57**	**75.34**	**0.77**		**11.73**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		**252.3**	**7.29**	**3.18**	**47.13**			**0.66**	
	Diena kopā:		**1898.32**	**79**	**54.76**	**264.78**	**2.9**	**2.75**	**28.42**	
05.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:4**									
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**358.36**	**12.56**	**6.2**	**62.75**	**0.25**	**0.5**	**9.56**	
3. Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	300	127.25	3.617	6.381	13.615	0.3		4.352	
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
52938	Vistas gaļas gulašs	120	181.676	11.611	11.91	6.532	0.12		0.853	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**920.78**	**43.46**	**37.32**	**99.7**	**1.46**		**15.58**	
5. Vakariņas										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477.458	17.8	14.05	69.062	1.		3.094	
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	53.237	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689	7
55928	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**583.07**	**21.6**	**17.06**	**84.71**	**1.32**		**5.94**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
57156	Auzu cepums	40	113.783	2.658	3.846	17.017			0.612	1;3;7
	Kopā:		**209.78**	**8.66**	**7.85**	**26.02**			**0.61**	
	Diena kopā:		**2071.99**	**86.28**	**68.43**	**273.17**	**3.03**	**0.5**	**31.7**	
06.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:5**									
1. Brokastis										
58123	Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
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				
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		**609.14**	**20.55**	**19.88**	**85.73**	**0.25**	**5.5**	**9.5**	
3. Pusdienas										
58508	Rīsi ar putukrējumu	50	134.126	1.206	10.55	8.555		2.5	0.092	7
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
55990	Marinēta tvaicēta zivs fileja	70	142.518	23.142	4.518	2.225	0.14	0.7	0.298	4
58507	Kartupeļu pupiņu sautējums	150	123.343	6.902	2.059	19.09	0.6		6.427	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

	Kopā:		**641.93**	**38.36**	**21.87**	**72.01**	**0.82**	**4**	**13.77**	
5. Vakariņas										
50767	Maltas liellopu, cūkgaļas un saldā krējuma mērce	100	167.634	9.33	13.12	3.125	0.4		0.259	1;7
52849	Vārīts tumšais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.72		5.04	1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**446.81**	**19.63**	**14.76**	**56.06**	**1.12**		**6.46**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
54583	Cepums Skolas	20	102.059	1.182	5.622	11.491			0.01	1;3
	Kopā:		**282.06**	**7.78**	**9.62**	**40.89**			**0.01**	
	Diena kopā:		**1979.95**	**86.31**	**66.13**	**254.68**	**2.19**	**9.5**	**29.74**	
07.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:6**									
1. Brokastis										
52230	Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**559.06**	**32.01**	**17.96**	**65.87**	**0.25**	**0.5**	**10.11**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
50318	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	236.59	11.792	16.2	11.121	0.12		0.634	
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**731.9**	**24.94**	**25.09**	**101.44**	**1.66**		**12.73**	
5. Vakariņas										
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175	7
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**356.64**	**25.55**	**6.19**	**48.29**	**1**		**7.25**	
6. Otrās vakariņas										
57155	Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016			0.011	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**139.91**	**1.75**	**4.46**	**23.02**			**0.01**	
	Diena kopā:		**1787.52**	**84.25**	**53.69**	**238.62**	**2.91**	**0.5**	**30.11**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
57667	Griķu mannas putra bez cukura	250	153.435	6.94	3.288	23.878	0.25		0.765	7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**482.49**	**15.53**	**18.47**	**65.77**	**0.25**		**5.38**	
3. Pusdienas										
53802	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914	
51207	Zirņu biezputra	150	169.453	14.021	0.901	25.844	0.15		10.683	9
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
55263	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	80	292.978	25.387	21.11	0.347	0.32		0.151	
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25.171	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**883.91**	**55.48**	**39.21**	**76.86**	**1.13**		**20.52**	
5. Vakariņas										
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un	200	158.916	10.504	9.053	8.576	0.2		4.389	
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**280.83**	**14.02**	**12.92**	**26.71**	**0.36**	**5**	**7.85**	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**260.05**	**10.07**	**9.06**	**34.25**			**0.02**	
	Diena kopā:		**1907.28**	**95.09**	**79.66**	**203.59**	**1.74**	**5**	**33.77**	