Dieta : 14 10.dieta

Kopā (7 dienas):		**13487.042**	**591.305**	**476.7**	**1686.665**	**21.15**	**16.1**	**219.478**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
23.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:1**									
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;7
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**555.13**	**23.3**	**21.28**	**67.52**	**0.25**	**2.5**	**7.64**	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.155	2.651	3.331	14.972	1.2		3.98	9
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
56677	Cūkgaļas strogonovs	120	262.55	12.903	21.86	3.792	0.48		0.157	1;7
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
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
	Kopā:		**772.42**	**26.76**	**30.73**	**96.84**	**1.94**	**0.8**	**12.35**	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
57957	Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	120	111.307	12.311	5.166	3.752			0.322	7
52941	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**396.4**	**21.66**	**16.87**	**38.8**	**2.4**		**10.6**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1903.95**	**78.33**	**72.88**	**232.55**	**4.59**	**3.3**	**30.59**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	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
55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**508.23**	**28.5**	**15.08**	**64.68**	**0.25**	**0.5**	**9.03**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	250	87.754	2.245	5.29	7.87	1.		3.658	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
57030	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	159.852	11.068	10.76	4.442			1.051	1;3;7
58451	Piena mērce ar dillēm	50	56.71	1.52	3.78	4.117	0.2		0.024	1;7
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	53.237	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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
	Kopā:		**791.44**	**31.4**	**24.94**	**107.29**	**1.82**		**16.55**	
5. Vakariņas										
51536	Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
52941	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**676.24**	**26.57**	**24.97**	**86.31**	**1.28**		**6.81**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**2119.91**	**94.47**	**69.38**	**276.28**	**3.35**	**0.5**	**32.39**	
25.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:3**									
1. Brokastis										
53927	Kukurūzas biezputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
58669	Biezpiens ar ķimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	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
58433	Karkade tēja	250	0.038							

51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**723.42**	**37.64**	**15.7**	**108.71**	**0.65**		**11.35**	
3. Pusdienas										
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	106.952	4.214	5.08	11.154	0.25		4.569	9
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
54131	Šķelto zirņu un ķirbju biezenis	180	230.931	14.601	6.368	28.456	1.8		11.576	
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:		**636.2**	**36.16**	**28.88**	**58.12**	**2.73**		**19.56**	
5. Vakariņas										
57964	Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424	1;7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
52941	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**438.13**	**21.44**	**15.31**	**50.1**	**0.4**	**0.6**	**6.61**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1977.75**	**101.84**	**63.89**	**246.33**	**3.78**	**0.6**	**37.52**	
26.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:4**									
1. Brokastis										
52231	Rīsu pārslu putra	250	226.51	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	7
58668	Biezpiens ar gurķiem un jogurtu, blenderēts	100	82.58	13.435	0.9	5.071	0.2		0.085	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
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**598.56**	**29.77**	**17.55**	**80.41**	**0.45**	**1.25**	**6.03**	
3. Pusdienas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58584	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.589	10.034	13.77	2.966	0.481		1.039	1
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58324	Kakao putukrējums	30	105.427	0.853	9.67	3.739		2.4	0.274	7
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**624.21**	**19.51**	**26.17**	**77.05**	**0.98**	**2.4**	**7.93**	
5. Vakariņas										
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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:		**396.63**	**20.56**	**13.91**	**45.31**	**0.4**		**12.9**	
6. Otrās vakariņas										
54583	Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**204.12**	**2.36**	**11.24**	**22.98**			**0.02**	
	Diena kopā:		**1823.51**	**72.2**	**68.88**	**225.74**	**1.83**	**3.65**	**26.88**	
27.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:5**									
1. Brokastis										
56813	Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				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
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**441.91**	**23.14**	**18.49**	**46.51**	**0.25**	**0.5**	**5.64**	
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306.253	10.074	3.192	59.378	0.72			1
56617	Vistas gaļas frikasē	100	191.795	12.383	13.56	4.326			0.575	1;7
58523	Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**917.87**	**37.81**	**26.47**	**127.58**	**1.72**		**9.94**	
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	

55928	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**443.33**	**21.05**	**15.53**	**52.36**	**0.76**		**8.66**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1983.11**	**88.61**	**64.5**	**255.86**	**2.73**	**0.5**	**24.24**	
28.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:6**									
1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				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
55928	Zāļu tēja	250								
51678	Bumbieri	150	82.35	0.75	0.45	18.6			4.95	
	Kopā:		**559.77**	**26.77**	**16.69**	**75.43**	**0.25**	**1.25**	**8.74**	
3. Pusdienas										
56320	Ribollita zupa	300	158.567	4.609	9.579	13.499	1.5		5.399	9
58327	Sakņu sautējums ar pupiņām	200	204.74	8.513	4.621	31.672	0.4		7.914	
57669	Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	115	254.952	15.164	15.08	14.587			0.24	3
53865	Tomātu un piena mērce	50	29.719	0.892	1.257	3.659	0.2			7
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**917.56**	**38.47**	**33.99**	**113.42**	**2.26**		**20.28**	
5. Vakariņas										
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.6		6.968	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**370.28**	**20.28**	**17.46**	**32.88**	**0.6**	**5**	**8.13**	
	Diena kopā:		**1847.61**	**85.53**	**68.13**	**221.72**	**3.11**	**6.25**	**37.16**	
29.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:7**									
1. Brokastis										
52230	Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;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
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
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**583.14**	**22.24**	**22.83**	**69.6**	**0.25**	**0.5**	**10.34**	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9
58589	Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	228.105	13.808	16.78	5.396	0.245		0.536	1;7;9
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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:		**812.19**	**31.38**	**29.83**	**104.27**	**1.5**	**0.8**	**14.63**	
5. Vakariņas										
55970	Dārzeņu rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
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:		**271.66**	**8.41**	**12.04**	**31.62**			**5.51**	
6. Otrās vakariņas										
50605	Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164.205	8.295	4.376	22.691			0.215	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**164.2**	**8.3**	**4.38**	**22.69**			**0.22**	
	Diena kopā:		**1831.2**	**70.34**	**69.08**	**228.18**	**1.75**	**1.3**	**30.71**	