Dieta : 7 15 Aiz.

	Kopā (7 dienas):		**14621.404**	**586.455**	**496.8**	**1931.515**	**18.29**	**101.2**	**223.751**	

	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
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074	7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**665.96**	**32.31**	**17.69**	**94.02**	**0.25**	**5**	**13.22**	
2. Otrās brokastis										
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**716.46**	**23.47**	**22.17**	**105.04**	**2.07**		**9.64**	
5. Vakariņas										
55420	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	187.55	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**421.42**	**21.22**	**16.73**	**45.54**	**0.25**	**5**	**9.04**	
6. Otrās vakariņas										
58233	Burkānu kēkss	50	150.648	2.223	5.707	22.319		10.	0.779	1;3;7
55928	Zāļu tēja	200								
	Kopā:		**150.65**	**2.22**	**5.71**	**22.32**		**10**	**0.78**	
	Diena kopā:		**2090.52**	**86.42**	**67.18**	**282.64**	**2.89**	**20**	**34.67**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	200	194.674	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**609.75**	**22.74**	**23.22**	**76.52**	**0.2**	**7**	**5.77**	
2. Otrās brokastis										
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
3. Pusdienas										
50133	Boršč̌s ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	300	236.075	10.563	16.33	11.649	0.9	0.3	3.089	
50219	Vārīti kartupeļi	150	108.279	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**800.1**	**31.76**	**28.97**	**102.26**	**1.89**	**0.3**	**12.48**	
5. Vakariņas										

52936	Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	165.409	6.776	12.95	5.537	0.4		0.263	7
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**490.11**	**15.92**	**14.77**	**73.49**	**0.55**	**5**	**4.93**	
6. Otrās vakariņas										
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4			1;3	
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**155.8**	**2.2**	**6**	**23.4**				
	Diena kopā:		**2191.8**	**79.82**	**77.84**	**291.4**	**2.96**	**12.3**	**25.18**	

04.11.
2026 Nedēļa:2 diena:3

1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	200	169.537	5.788	3.959	27.496	0.2	1.	1.178	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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**628.15**	**22.49**	**23.38**	**79.9**	**0.2**	**6**	**4.26**	
2. Otrās brokastis										
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**153.16**	**7.2**	**6.48**	**16.46**	**0.16**	**0.8**	**1.99**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļņiks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
58534	Vistu akniņu šamipinjonu mērce	120	190.238	18.821	10.4	5.3	0.48		0.689	1;7
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	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**713.71**	**32.17**	**18.84**	**103.5**	**1.96**	**1.5**	**12.52**	
5. Vakariņas										
53873	Makaroni ar malto gaļu	200	272.34	13.264	10.59	30.814	0.4		2.925	1;3
51876	Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	80	82.933	1.244	5.404	5.341			1.3	10;3;7
52941	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
	Kopā:		**514.34**	**19.94**	**17.02**	**68.17**	**0.4**	**5**	**7.31**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
	Kopā:		**135**	**4.95**	**3**	**22.05**				
	Diena kopā:		**2144.36**	**86.74**	**68.72**	**290.09**	**2.72**	**13.3**	**26.08**	

05.11.
2026 Nedēļa:2 diena:4

1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	200	167.453	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**557.2**	**15.33**	**13.3**	**94.68**	**0.2**	**5.4**	**10.16**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
	Kopā:		**153.16**	**7.2**	**6.48**	**16.46**	**0.16**	**0.8**	**1.99**	
3. Pusdienas										
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

	Kopā:		**800.24**	**36.64**	**27.56**	**98.99**	**1.28**		**13.49**		
5. Vakariņas											
58351	Kartupeļu sautējums	250	188.714	5.152	2.881	34.48	0.25		6.138		
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	53.237	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689		7
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:		**314.29**	**8.95**	**5.89**	**55.11**	**0.57**	**5**	**8.99**		
6. Otrās vakariņas											
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
56770	Auzu cepumi	20	77.9	1.1	3	11.7				1;3	
	Kopā:		**173.9**	**7.1**	**7**	**20.7**					
	Diena kopā:		**1998.79**	**75.22**	**60.24**	**285.95**	**2.21**	**11.2**	**34.63**		
06.11.											
2026	**Nedēļa:2 diena:5**										
1. Brokastis											
58123	Četru graudu pārslu putra	200	166.317	6.59	3.806	25.089	0.2	0.4	3.584	1;7	
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096					7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
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:		**672.23**	**30.84**	**16.01**	**100.13**	**0.2**	**5.4**	**10.53**		
2. Otrās brokastis											
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989		
	Kopā:		**153.16**	**7.2**	**6.48**	**16.46**	**0.16**	**0.8**	**1.99**		
3. Pusdienas											
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64		
55837	Putukrējums	50	176.162	1.35	15.75	7.198		4.5			7
58510	Zivs fileja ar dārzeņu un siera cepurīti	60	60.568	7.16	3.282	0.597			0.482	4;7	
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		
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:		**533.93**	**19.51**	**25.35**	**56.44**	**0.68**	**10.3**	**11.94**		
5. Vakariņas											
50767	Maltas liellopu, cūkgaļas un saldā krējuma mērce	120	201.161	11.196	15.74	3.75	0.48		0.31	1;7	
52849	Vārīts tumšais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.6		4.2		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
55928	Zāļu tēja	250									
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
	Kopā:		**549.23**	**23.19**	**17.69**	**72**	**1.08**	**5**	**7.6**		
6. Otrās vakariņas											
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**					
	Diena kopā:		**2088.55**	**87.34**	**69.54**	**274.42**	**2.12**	**21.5**	**32.05**		
07.11.											
2026	**Nedēļa:2 diena:6**										
1. Brokastis											
52230	Piecu graudu pārslu putra	200	183.677	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7	
55178	Olu siera pastēte	80	169.368	12.13	12.74	0.87	0.08		0.028	3;7	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
55928	Zāļu tēja	250									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
	Kopā:		**643.91**	**26.41**	**26.38**	**72.27**	**0.28**	**5.4**	**6.73**		
2. Otrās brokastis											
52110	Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989		
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
	Kopā:		**153.16**	**7.2**	**6.48**	**16.46**	**0.16**	**0.8**	**1.99**		
3. Pusdienas											
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389		
50318	Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	157.727	7.861	10.8	7.414	0.08		0.423		
58095	Burkānu un kartupeļu biezenis ar puraviem	180	101.591	2.661	3.908	13.613	0.72		4.23		
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

57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
	Kopā:		**595.77**	**19.48**	**23.05**	**77.28**	**2.16**		**15.01**		
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
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
	Kopā:		**563.54**	**28.46**	**14.73**	**78.39**	**1**		**8.26**		
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									
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
	Kopā:		**159.87**	**1.75**	**4.46**	**28.01**		**5**	**0.01**		
	Diena kopā:		**2116.26**	**83.3**	**75.1**	**272.4**	**3.6**	**11.2**	**32**		

08.11.
2026 Nedēļa:2 diena:7

1. Brokastis											
57960	Mannā biezputra	200	126.802	4.872	2.977	19.563	0.2	0.2	0.021	1;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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		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		
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3		
	Kopā:		**562.55**	**16.47**	**18.64**	**84.02**	**0.2**	**5.2**	**6.56**		
2. Otrās brokastis											
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2		
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**		
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
51762	Vārīta sardele	100	216	11.3	16.7	5.2					7
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013		7
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25.171	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757		
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
	Kopā:		**765.56**	**38.22**	**34.11**	**76.22**	**0.81**		**17.53**		
5. Vakariņas											
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	300	238.375	15.756	13.58	12.864	0.3		6.584		
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304		7
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
52941	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**447.01**	**22.28**	**17.94**	**48.57**	**0.46**	**5**	**11.97**		
6. Otrās vakariņas											
57046	Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	50	79.976	3.443	2.648	10.076		1.5	1.081	1;3;7	
52941	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**79.98**	**3.44**	**2.65**	**10.08**		**1.5**	**1.08**		
	Diena kopā:		**1991.14**	**87.62**	**78.22**	**234.61**	**1.79**	**11.7**	**39.14**		