Dieta : 7 15 Aiz.

Kopā (7 dienas):		**16368.847**	**648.642**	**597.4**	**2077.893**	**20.26**	**89.17**	**221.144**	

	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	200	194.674	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	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
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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**562.87**	**21.77**	**19.91**	**72.67**	**0.2**	**7**	**4.7**	
2. Otrās brokastis										
58041	Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**134.03**	**7**	**5.88**	**14.32**	**0.32**		**2**	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	250	85.13	2.209	2.776	12.477	1.		3.317	9
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		**767.63**	**25.42**	**29.81**	**99.24**	**1.71**	**0.8**	**10.45**	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155.141	4.62	7.441	17.057	1.6		6.078	9
57957	Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	80	74.205	8.207	3.444	2.502			0.214	7
52941	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
	Kopā:		**388.42**	**18.26**	**11.91**	**51.58**	**1.6**	**5**	**9.38**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2032.96**	**79.06**	**71.52**	**267.21**	**3.83**	**12.8**	**26.54**	
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
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**573.47**	**19.02**	**20.24**	**78.08**	**0.25**	**5.5**	**7.88**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	150	52.652	1.347	3.174	4.722	0.6		2.194	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		**714.97**	**27.34**	**22.13**	**98.66**	**1.42**		**12.24**	
5. Vakariņas										
51536	Plovs ar cūkgaļu	200	389.812	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				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
	Kopā:		**664.07**	**27.87**	**22.17**	**88.27**	**0.88**		**7.54**	
6. Otrās vakariņas										
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
	Kopā:		**175.76**	**2.2**	**6**	**28.39**		**5**		
	Diena kopā:		**2264.3**	**83.62**	**75.42**	**309.11**	**2.87**	**10.5**	**29.67**	
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
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**651.02**	**24.03**	**20.16**	**92.61**	**0.25**	**5**	**8.87**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	250	229.092	11.896	10.94	20.736	1.	0.75	2.552	
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	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	
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:		**855.58**	**44.45**	**32.41**	**96.79**	**3.42**	**0.75**	**18.46**	
5. Vakariņas										
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
51771	Mazsālīta siļķes fileja	70	163.1	12.74	12.46					4
52649	Biezpiens ar krējumu	70	82.488	11.004	3.08	2.618				7
52941	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
	Kopā:		**496.65**	**30.99**	**16.24**	**56.55**	**0.2**	**5**	**6.38**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2319.28**	**113.27**	**77.7**	**291.07**	**4.19**	**10.75**	**35.71**	
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
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				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:		**659.52**	**31.12**	**18.26**	**91.63**	**0.25**	**6.25**	**4.71**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
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	70	245.997	1.991	22.56	8.724		5.6	0.638	7
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**731.04**	**18.22**	**38.53**	**77.56**	**0.98**	**10.6**	**7.13**	
5. Vakariņas										
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
51762	Vārīta sardele	100	216	11.3	16.7	5.2				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:		**679.89**	**24.49**	**29.8**	**78.07**	**0.3**		**13.88**	
6. Otrās vakariņas										
54583	Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**224.08**	**2.36**	**11.24**	**27.97**		**5**	**0.02**	
	Diena kopā:		**2430.56**	**83.39**	**102.7**	**290.96**	**1.85**	**21.85**	**27.75**	
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
58312	Burkānu siera salāti ar olu	80	187.061	10.327	15.3	1.752			0.435	10;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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**803.49**	**29.18**	**30.26**	**104.11**	**0.25**	**5.5**	**11.24**	
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										
58332	Maltās gaļas zupa	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	255.211	8.395	2.66	49.481	0.6			1
56617	Vistas gaļas frikasē	120	230.153	14.86	16.28	5.191			0.69	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**962.02**	**39.4**	**30.22**	**131.76**	**0.85**		**11.16**	
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
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
	Kopā:		**522.38**	**23.26**	**15.06**	**71.08**	**0.6**	**5**	**7.71**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2603.92**	**105.64**	**84.42**	**352.08**	**2.02**	**10.5**	**32.11**	
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	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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**588.73**	**27.21**	**16.49**	**81.43**	**0.25**	**6.25**	**4.56**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**184.03**	**9.2**	**5.28**	**24.72**	**0.32**		**2**	
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	
57243	Cūkgaļas teftelis	115	255.607	16.071	15.59	12.425			0.664	1;3;7
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**963.58**	**39.23**	**34.29**	**123.34**	**2.26**		**19.79**	
Vakariņas										

52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248.285	14.886	14.1	15.355	0.5		5.807	
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:		**482.16**	**20.38**	**23.38**	**47.82**	**0.5**	**5**	**8.89**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
	Kopā:		**251.8**	**8.2**	**10**	**32.4**				
	Diena kopā:		**2470.3**	**104.21**	**89.44**	**309.7**	**3.33**	**11.25**	**35.24**	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**615.03**	**25.19**	**15.07**	**91.72**	**0.25**	**5.5**	**12.27**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**136.03**	**7.2**	**4.88**	**15.72**	**0.32**		**2**	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	200	136.723	5.425	6.491	14.215	0.8		5.563	9
52931	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167.54	10.083	12.34	4.121	0.1		0.929	
58175	Tvaicēti dārzeņu asorti	100	24	1.96	0.205	3.376	0.4		2.749	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		**582.59**	**24.07**	**23.42**	**68.74**	**1.38**	**0.8**	**14.64**	
5. Vakariņas										
50070	Rosols ar desu	220	471.589	9.463	39.12	15.179	0.22	0.22	2.137	10;3;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:		**749.91**	**14.99**	**48.4**	**58.59**	**0.22**	**0.22**	**5.22**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**163.96**	**8**	**4.4**	**22.99**		**5**		
	Diena kopā:		**2247.53**	**79.45**	**96.17**	**257.76**	**2.17**	**11.52**	**34.13**	