Dieta : 20 15EsTrau

Kopā (7 dienas):		**12116.278**	**402.622**	**570**	**1318.596**	**14.97**	**75.65**	**144.858**	

	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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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.		
	Kopā:		**360.11**	**8.81**	**13.69**	**50.45**	**0.25**	**5**	**4.12**	
2. Otrās brokastis										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**57**	**0.6**	**0.3**	**11.5**				
3. Pusdienas										
58081	Skābeņu zupa	200	104.269	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**479.85**	**16.51**	**18.51**	**61.12**	**1.67**		**6.47**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
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.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**273.26**	**17.68**	**7.97**	**30.92**	**0.25**	**5**	**6.9**	
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:		**1485.87**	**58.82**	**51.18**	**193.31**	**2.17**	**20**	**18.27**	
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**379.28**	**11.78**	**14.23**	**51.25**	**0.2**	**2**	**2.57**	
2. Otrās brokastis										
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**80.55**	**0.45**	**0.9**	**17.1**			**3**	
3. Pusdienas										
50133	Boršč̌s ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	200	157.384	7.042	10.89	7.766	0.6	0.2	2.06	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**536.94**	**22.97**	**22.7**	**59.27**	**1.59**	**0.2**	**9.28**	
4. Launags										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
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	
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**331.04**	**10.49**	**13.74**	**41.47**	**0.55**		**1.85**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**57**	**0.6**	**0.3**	**11.5**				
	Diena kopā:		**1564.8**	**52.89**	**55.86**	**209.99**	**2.34**	**2.2**	**16.7**	

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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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.		
	Kopā:		**330.05**	**7.8**	**12.73**	**45.78**	**0.2**	**6**	**2.13**	
2. Otrās brokastis										
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**54.9**	**0.5**	**0.3**	**12.4**			**3.3**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļniks	250	126.083	2.226	5.195	17.487	1.	1.25	1.964	
58534	Vistu akniņu šamipinjonu mērce	100	158.531	15.684	8.666	4.417	0.4		0.574	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	150	108.279	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**436.22**	**22.25**	**15.18**	**52.16**	**1.63**	**1.25**	**8.73**	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
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								
	Kopā:		**355.27**	**14.51**	**15.99**	**36.15**	**0.4**		**4.22**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
	Kopā:		**135**	**4.95**	**3**	**22.05**				
	Diena kopā:		**1455.44**	**58.01**	**51.61**	**186.54**	**2.23**	**7.25**	**18.38**	

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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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								
	Kopā:		**327.96**	**9.69**	**12.44**	**44.5**	**0.2**	**5.4**	**4.79**	
2. Otrās brokastis										
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**54.9**	**0.5**	**0.3**	**12.4**			**3.3**	
3. Pusdienas										
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	118.591	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**584.42**	**28.4**	**23.28**	**62.84**	**1.12**		**10.06**	
4. Launags										
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
	Kopā:		**32.98**	**0.36**	**0.17**	**7.19**			**0.64**	
5. Vakariņas										
56891	Plovs ar vistas gaļu	200	381.966	14.24	11.24	55.249	0.8		2.475	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**401.93**	**14.24**	**11.24**	**60.24**	**0.8**	**5**	**2.48**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
57156	Auzu cepums	40	113.783	2.658	3.846	17.017			0.612	1;3;7
	Kopā:		**113.78**	**2.66**	**3.85**	**17.02**			**0.61**	
	Diena kopā:		**1515.97**	**55.84**	**51.27**	**204.18**	**2.12**	**10.4**	**21.88**	

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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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				
	Kopā:		**330.65**	**9.25**	**12.71**	**43.39**	**0.2**	**5.4**	**4.53**	
2. Otrās brokastis										

58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**57**	**0.6**	**0.3**	**11.5**				
3. Pusdienas										
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
58508	Rīsi ar putukrējumu	50	134.126	1.206	10.55	8.555		2.5	0.092	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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**439.51**	**16.95**	**19.61**	**48.34**	**0.68**	**8.3**	**10.87**	
4. Launags										
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
	Kopā:		**51.62**	**0.36**	**0.17**	**12.18**		**5**	**0.64**	
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	150	189	6.562	0.919	36.225	0.6		4.2	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**356.63**	**15.89**	**14.04**	**39.35**	**1**		**4.46**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1415.42**	**49.65**	**50.82**	**184.15**	**1.88**	**18.7**	**20.5**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**324.23**	**10.2**	**12.84**	**40.73**	**0.2**	**0.4**	**4.57**	
2. Otrās brokastis										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	200	70.203	1.796	4.232	6.296	0.8		2.926	
50318	Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	157.727	7.861	10.8	7.414	0.08		0.423	
50653	Vārīti rīsi	120	136.145	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	150	88.097	2.032	3.233	12.718	0.6		3.906	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**498.85**	**15.37**	**19.66**	**64.89**	**1.76**		**11.6**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	200	142.24	4.462	2.4	24.888	0.8		4.14	7
54656	Biezpiens ar krējumu	70	75.194	12.152	1.715	2.709				7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**236.48**	**16.8**	**4.31**	**31.45**	**0.8**		**5.06**	
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:		**1448.47**	**57.73**	**46.27**	**197.48**	**2.76**	**0.4**	**21.24**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51708	Margarīns sviestmaizēm	250	1800		200					
	Kopā:		**2087.31**	**6.88**	**211.8**	**37.84**	**0.2**	**5.2**	**0.97**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
53802	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	120.67	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
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
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243.942	18.84	18.38	0.752	0.2		0.592	7
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25.171	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	

58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**635.43**	**40.79**	**31.97**	**45.76**	**0.91**		**16.24**	
4. Launags										
55954	Biezais ogu ķīselis	200	123.102	0.984	0.258	27.992		10.	2.91	
	Kopā:		**123.1**	**0.98**	**0.26**	**27.99**		**10**	**2.91**	
5. Vakariņas										
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	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
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**208.49**	**11.6**	**12.38**	**12.26**	**0.36**		**6.69**	
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:		**3230.3**	**69.69**	**263**	**142.93**	**1.47**	**16.7**	**27.89**	