Dieta : 12 5T

Kopā (7 dienas):		**14506.628**	**582.2**	**585.9**	**1678.483**	**18.97**	**17.9**	**144.04**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	250	227.8	8.16	5.6	35.84	0.25		4.12	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	70	63.826	11.179	0.564	3.431			0.049	7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**467.18**	**24.14**	**7.37**	**74.74**	**0.25**		**6.07**	
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										
58484	Skābeņu zupa, blenderēta	300	156.403	5.084	8.493	14.425	1.2		2.992	1;3
57955	Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**595.38**	**23.68**	**28.05**	**60.08**	**2.68**		**11.67**	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
5. Vakariņas										
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
58480	Omlete ar olu batumiem	100	115.753	9.25	7.353	2.354	0.4		0.026	3;7
55928	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	Kopā:		**468.62**	**21.56**	**14.54**	**59.84**	**0.65**	**0.5**	**5.46**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**122.75**	**2.55**	**0.82**	**24.35**			**0.95**	
	Diena kopā:		**1854.93**	**80.53**	**55.47**	**248.51**	**3.58**	**0.5**	**24.15**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	81.4	12.78	1.24	4.96				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**472.32**	**26.02**	**8.82**	**71.22**	**0.25**		**3.92**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58486	Boršča ar cūkgaļu un svaigie kāpostiem, blenderēts	300	236.075	10.563	16.33	11.649	0.9	0.3	3.089	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	200	117.463	2.709	4.31	16.958	0.8		5.208	
58478	Piena mērce ar dillēm	50	34.892	1.273	1.255	4.542	0.2		0.022	7
53764	Kāpostu un cūkgaļas kotlete	80	177.882	10.173	7.651	16.543	0.32		0.829	1;3
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:		**651.11**	**26.86**	**30.27**	**66.39**	**2.22**	**0.3**	**11.01**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	Kopā:		**429.68**	**18.18**	**12.86**	**56.57**	**0.33**	**0.5**	**5.77**	
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:		**1873.9**	**86.25**	**62.94**	**234.58**	**2.8**	**0.8**	**20.71**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	80	72.944	12.776	0.645	3.922			0.056	7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55928	Zāļu tēja	250								
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		**483.23**	**24.3**	**6.96**	**79.6**	**0.25**	**1.25**	**3.43**	
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										
58488	Rasoļniks, blenderēts	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
58338	Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	100	120.109	9.768	7.052	3.913	0.4		0.655	
58152	Kartupeļu biezputra	200	170.76	5.106	2.125	31.712	0.2		4.2	7
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:		**526.96**	**19.68**	**16.13**	**73.31**	**1.8**	**1.5**	**9.08**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376	1;7
57848	Omlete ar spinātiem	100	126.757	9.107	9.062	2.176	0.2		0.464	3;7
52941	Zāļu tēja	200								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**488.78**	**23.19**	**17.55**	**56.89**	**0.5**	**0.6**	**6.79**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**135**	**4.95**	**3**	**22.05**				
	Diena kopā:		**1759.97**	**79.73**	**44.94**	**251.35**	**2.55**	**3.35**	**19.3**	
05.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:4**									
1. Brokastis										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	81.4	12.78	1.24	4.96				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55928	Zāļu tēja	250								
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		**485.26**	**24.51**	**7.12**	**77.63**	**0.25**	**0.5**	**6.7**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58434	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	228.009	5.456	20.15	6.638	0.3			
58489	Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
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:		**701.63**	**27.38**	**41.9**	**52.69**	**1.78**		**8.15**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	300	264.612	7.764	4.788	47.253	0.6	1.5	0.672	7
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
55928	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	Kopā:		**420.54**	**18.7**	**5.94**	**72.23**	**1**	**1.5**	**1.62**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
57156	Auzu cepums	40	113.783	2.658	3.846	17.017			0.612	1;3;7
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		**174.14**	**2.74**	**3.85**	**32.04**			**0.61**	
	Diena kopā:		**1946.56**	**86.33**	**63.8**	**251.59**	**3.03**	**2**	**17.08**	

06.11.
2026 Nedēļa:2 diena:5

1. Brokastis									
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57988	Biezpiena mix	50	62.898	6.758	3.131	1.938				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**419.6**	**19.72**	**10.44**	**59.44**	**0.25**	**0.5**	**5.43**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
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
57940	Zivs mix ar brokoļiem	120	109.68	22.799	1.639	0.888	0.24		0.72	4;7
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	146.828	3.386	5.388	21.197	1.		6.511	
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:		**569.09**	**30.03**	**23.67**	**58.16**	**1.24**	**9.5**	**9.74**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**367.92**	**18.68**	**5.98**	**56.93**	**0.65**	**0.5**	**5.75**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1701.6**	**88.04**	**49.09**	**220.93**	**2.14**	**10.5**	**20.92**	

07.11.
2026 Nedēļa:2 diena:6

1. Brokastis									
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**538.97**	**22.5**	**13.02**	**78.81**	**0.25**	**0.5**	**6.53**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
58095	Burkānu un kartupeļu biezenis ar puraviem	180	101.591	2.661	3.908	13.613	0.72		4.23	
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178.899	13.055	13.38	1.535			0.839	
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:		**470.59**	**20.55**	**24.36**	**41.29**	**1.92**		**11.32**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175	7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**352.77**	**16.7**	**4.35**	**59.94**	**1.4**		**7.04**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**1707.33**	**79.35**	**50.73**	**226.44**	**3.57**	**0.5**	**24.9**	

08.11.
2026 Nedēļa:2 diena:7

1. Brokastis									
57960	Mannā biezputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026	1;7

52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	70	56.98	8.946	0.868	3.472				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	250	1800		200					
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**2178.46**	**17.84**	**205.4**	**62.03**	**0.25**	**0.25**	**0.98**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58511	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914	
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243.942	18.84	18.38	0.752	0.2		0.592	7
58152	Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
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:		**723.19**	**35.49**	**32.21**	**70.51**	**0.75**		**12.62**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**404.64**	**12.58**	**8.22**	**69.3**	**0.3**		**3.38**	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**191.05**	**3.07**	**8.06**	**26.25**			**0.02**	
	Diena kopā:		**3662.34**	**81.97**	**258.9**	**245.08**	**1.3**	**0.25**	**17**	