Dieta : 11 5.dieta

Kopā (7 dienas):		**13919.803**	**473.796**	**456**	**1953.867**	**18.71**	**17.6**	**181.769**	

	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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		**508.37**	**16.2**	**16.35**	**73.79**	**0.25**	**2.5**	**7.22**	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**744.43**	**23.13**	**30.02**	**94.74**	**1.94**	**0.8**	**9.3**	
5. Vakariņas										
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844	7;9
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**424.57**	**17.87**	**18.63**	**44.25**	**0.4**		**8.82**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**258.2**	**8.16**	**4.12**	**46.12**			**0.44**	
	Diena kopā:		**1935.57**	**65.35**	**69.12**	**258.9**	**2.59**	**3.3**	**25.78**	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51725	Žāvētas melnās plūmes	50	124.75	1.75	0.65	27.55			6.45	
	Kopā:		**540.37**	**15.31**	**14.53**	**86.46**	**0.25**	**0.5**	**13.15**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
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
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**681.06**	**25.03**	**23.21**	**89.73**	**2.02**		**12.61**	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				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
	Kopā:		**487.18**	**17.76**	**20.05**	**58.53**	**0.3**		**3.38**	
6. Otrās vakariņas										
56607	Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**186.96**	**2.88**	**5.96**	**27.24**				
	Diena kopā:		**1895.57**	**60.98**	**63.75**	**261.97**	**2.57**	**0.5**	**29.14**	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		**654.33**	**19.1**	**14.88**	**110.79**	**0.25**		**10.92**	
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	300	274.91	14.276	13.12	24.884	1.2	0.9	3.063	

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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**862.9**	**45.6**	**36.72**	**87.33**	**3.68**	**0.9**	**16.92**	
5. Vakariņas										
57964	Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424	1;7
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51719	Medus	40	120.72	0.16		30.04				
	Kopā:		**482.54**	**19.58**	**6.55**	**83.38**	**0.7**	**0.6**	**6.37**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**135.2**	**2.16**	**0.42**	**28.22**			**0.44**	
	Diena kopā:		**2134.97**	**86.44**	**58.56**	**309.72**	**4.63**	**1.5**	**34.66**	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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	
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**539.84**	**13.28**	**13.77**	**92.64**	**0.25**	**1.25**	**4.91**	
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
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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**656.22**	**19.04**	**26.16**	**85.43**	**0.98**	**7.4**	**7.72**	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**380.79**	**11.73**	**7.8**	**65.03**	**0.3**		**3.38**	
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:		**1780.97**	**46.41**	**58.97**	**266.07**	**1.53**	**8.65**	**16.03**	
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**588.86**	**17.32**	**14.98**	**96.04**	**0.25**	**0.5**	**9.62**	
3. Pusdienas										
58332	Maltās gaļas zupa	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26	
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306.253	10.074	3.192	59.378	0.72			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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**852.97**	**34.59**	**29.75**	**109.91**	**0.97**		**7.1**	
5. Vakariņas										
58075	Miežu putraimu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944	1;7
55928	Zāļu tēja	250								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**406.11**	**11.43**	**15.12**	**55.59**	**0.3**		**5.89**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**258.2**	**8.16**	**4.12**	**46.12**			**0.44**	
	Diena kopā:		**2106.14**	**71.5**	**63.97**	**307.66**	**1.52**	**0.5**	**23.06**	

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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		**500.57**	**11.94**	**14.7**	**79.11**	**0.25**	**1.25**	**8.32**	
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	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**737.74**	**30.79**	**32.77**	**78.74**	**2.26**		**14.78**	
5. Vakariņas										
58194	Griķu putra	300	346.702	10.68	6.644	60.691	0.6	0.6	2.189	7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
55928	Zāļu tēja	250								
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
	Kopā:		**626.88**	**22.97**	**24.77**	**76.51**	**0.7**	**0.6**	**3.17**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52109	Prjaņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
	Kopā:		**239.2**	**8.16**	**5.32**	**39.64**				
	Diena kopā:		**2104.4**	**73.86**	**77.56**	**274**	**3.21**	**1.85**	**26.27**	

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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**511.08**	**15.38**	**7.34**	**95.41**	**0.25**	**0.5**	**10.47**	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**818.37**	**29.1**	**30.75**	**105.73**	**1.7**	**0.8**	**12.97**	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**505.54**	**20.53**	**16.65**	**67.84**	**0.7**		**3.38**	
6. Otrās vakariņas										
58382	Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**127.2**	**4.24**	**9.32**	**6.56**				
	Diena kopā:		**1962.2**	**69.25**	**64.06**	**275.54**	**2.65**	**1.3**	**26.82**	