Dieta : 12 5T

Kopā (7 dienas):		**12803.743**	**604.315**	**407.6**	**1640.715**	**19.25**	**9.75**	**137.682**	

	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										
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				
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**470.22**	**21.35**	**11.74**	**67.62**	**0.25**		**2.97**	
2. Otrās brokastis										
58041	Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		**94**	**5.8**	**5**	**7.6**				
3. Pusdienas										
58236	Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
58309	Cūkgaļas mix	80	215.818	12.387	18.34	0.579	0.32		0.17	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:		**403.58**	**17.18**	**22.4**	**32.27**	**1.52**		**6.02**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844	7;9
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	80	39.96	6.988	0.48	1.902	0.32			7
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**324.9**	**14.57**	**9.76**	**43.62**	**0.62**		**8.79**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**209.75**	**9.95**	**4.93**	**30.85**			**0.95**	
	Diena kopā:		**1571.45**	**75.85**	**54.82**	**189.96**	**2.39**		**18.73**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
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
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**425.93**	**26.27**	**6.46**	**61.2**	**0.25**	**0.5**	**5.82**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	250	87.754	2.245	5.29	7.87	1.		3.658	
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
57030	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	159.852	11.068	10.76	4.442			1.051	1;3;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:		**507.7**	**21.29**	**21.93**	**54.62**	**2**		**12.26**	
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				
58375	Omlete ar burkāniem	100	127.982	8.869	9.044	2.737	0.2		0.588	3;7
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**466.87**	**19.49**	**16.74**	**59.18**	**0.5**		**3.02**	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**222.2**	**9.56**	**4.52**	**34.72**			**0.44**	
	Diena kopā:		**1787.69**	**89.62**	**54.66**	**226.72**	**2.75**	**0.5**	**21.54**	

25.11.
2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis									
57962	Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
58433	Karkade tēja	250	0.038							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**435.73**	**20.68**	**10.18**	**63.62**	**0.25**	**0.25**	**4.23**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58235	Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3		1.886	
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**820.25**	**45.85**	**40.06**	**68.21**	**2.5**		**15.54**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
	Kopā:		**357.8**	**10.04**	**5.4**	**64.7**	**0.25**	**0.5**	**5.47**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1922.77**	**97.58**	**65.04**	**231.53**	**3**	**0.75**	**25.24**	

26.11.
2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis									
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56	7
58668	Biezpiens ar gurķiem un jogurtu, blenderēts	100	82.58	13.435	0.9	5.071	0.2		0.085	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	
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**544.92**	**25.1**	**6.37**	**96.54**	**0.7**	**1.25**	**3**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
57955	Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			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:		**492.26**	**16.86**	**15.6**	**70.18**	**0.66**		**5.44**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**374.04**	**18.91**	**15.92**	**37.17**	**0.35**		**2.97**	
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:		**1800.29**	**76.24**	**54.13**	**248.87**	**1.71**	**6.25**	**11.43**	

27.11.
2026 Nedēļa:1 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
57988	Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
55928	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1

	Kopā:		**504.19**	**27.53**	**13.94**	**64.46**	**0.25**	**0.5**	**6.38**	
2. Otrās brokastis										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**153**	**6.6**	**4.3**	**20.5**				
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57933	Vistas gaļas mix ar burkāniem	100	224.606	17.045	16.49	0.929	0.2		0.558	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**554.93**	**29.4**	**26.93**	**42.92**	**2.2**		**8.48**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**313.59**	**10.04**	**6.74**	**52.76**	**0.3**		**4.94**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
	Kopā:		**309.3**	**8.88**	**8.26**	**49.83**				
	Diena kopā:		**1904.01**	**89.45**	**61.18**	**238.47**	**2.75**	**0.5**	**19.8**	

28.11.
2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55928	Zāļu tēja	250								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**494.98**	**21.51**	**11**	**74.87**	**0.25**	**1.25**	**3.37**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
56320	Ribollita zupa	300	158.567	4.609	9.579	13.499	1.5		5.399	9
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**638.24**	**27.6**	**31.79**	**59.04**	**2.7**		**12.66**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322.466	9.63	5.594	58.118	0.6		2.189	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
	Kopā:		**438.17**	**20.32**	**6.72**	**73.35**	**1**		**3.14**	
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:		**1975.58**	**90.59**	**59.82**	**263.9**	**3.95**	**1.25**	**19.18**	

29.11.
2026 Nedēļa:1 diena:7

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	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	
	Kopā:		**484.48**	**21.65**	**10.39**	**75.66**	**0.25**	**0.5**	**6.87**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58453	Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
50653	Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	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:		**729.83**	**29.13**	**33.69**	**77.21**	**1.75**		**11.11**	
4. Launags										

51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7
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:		**327.43**	**19.05**	**8.45**	**43.17**	**0.7**		**3.34**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928	Zāļu tēja	250								
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:		**1841.94**	**84.99**	**57.94**	**241.26**	**2.7**	**0.5**	**21.77**	