Dieta : 13 7.d(bez sāls)

Kopā (7 dienas):		**16662.255**	**468.79**	**727.1**	**2031.732**	**20**	**94.796**	**158.431**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
53240	Miežu biezputra ar rīsu pienu	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25		4.12	1
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678	Bumbieri	180	98.82	0.9	0.54	22.32			5.94	
	Kopā:		**634.26**	**6.93**	**22.58**	**100.66**	**1.25**	**5**	**11.01**	
2. Otrās brokastis										
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
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**197.55**	**2.61**	**9.08**	**24.79**			**0.95**	
3. Pusdienas										
58081	Skābeņu zupa	300	156.403	5.084	8.493	14.425	1.2		2.992	1;3
58584	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.589	10.034	13.77	2.966	0.481		1.039	1
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**661.04**	**22.5**	**24.22**	**86.97**	**2.18**		**8.73**	
5. Vakariņas										
53930	Mannā biezputra bez piena	300	391.348	7.222	4.522	79.207	0.3	0.3	0.068	1
58480	Omlete ar olu batumiem	100	115.753	9.25	7.353	2.354	0.4		0.026	3;7
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**667.61**	**18.48**	**20.65**	**99.84**	**0.7**	**5.3**	**1.04**	
6. Otrās vakariņas										
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	40	38.235	3.026	2.584	0.739	0.04		0.73	6
55928	Zāļu tēja	200								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**103.98**	**4.98**	**3.11**	**13.59**	**0.04**		**1.68**	
	Diena kopā:		**2264.44**	**55.5**	**79.64**	**325.85**	**4.17**	**10.3**	**23.41**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	300	296.28	15.15	8.28	40.275	0.3		3.24	1;6
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**500.84**	**18.06**	**17.21**	**68.32**	**0.3**	**5**	**4.19**	
2. Otrās brokastis										
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
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:		**221.1**	**2.46**	**9.68**	**30.39**			**3.95**	
3. Pusdienas										
50133	Boršč̌s ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	250	196.73	8.803	13.61	9.708	0.75	0.25	2.574	
58478	Piena mērce ar dillēm	50	34.892	1.273	1.255	4.542	0.2		0.022	7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**766.46**	**30.11**	**24.14**	**103.05**	**1.63**	**0.25**	**9.42**	
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	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
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:		**524.67**	**13.24**	**22.67**	**66.94**	**0.58**	**5**	**3.11**	

6. Otrās vakariņas										
56770	Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**175.76**	**2.2**	**6**	**28.39**		**5**		
	Diena kopā:		**2188.84**	**66.07**	**79.69**	**297.1**	**2.51**	**15.25**	**20.67**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
53244	Prosas biezputra ar sojas pienu	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**403.54**	**12.48**	**13.72**	**57.44**	**0.5**	**5**	**2.47**	
2. Otrās brokastis										
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
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:		**195.45**	**2.51**	**9.08**	**25.69**			**4.25**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļniks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
53966	Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	24.283	0.976	0.96	2.874	0.08		1.936	
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58338	Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	100	120.109	9.768	7.052	3.913	0.4		0.655	
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:		**630.07**	**19.44**	**15.13**	**102.71**	**1.86**	**1.5**	**6.73**	
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:		**515.78**	**16.52**	**24.77**	**54.43**	**0.4**	**5**	**5.18**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
57998	Vafeles	24	76.072	1.783	2.459	11.496		5.496	0.008	1;3;7
	Kopā:		**211.07**	**6.73**	**5.46**	**33.55**		**5.5**	**0.01**	
	Diena kopā:		**1955.91**	**57.68**	**68.15**	**273.82**	**2.76**	**17**	**18.63**	
05.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:4**									
1. Brokastis										
56816	Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	262.566	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**463.3**	**6.48**	**13.03**	**79.93**	**0.25**	**5.5**	**5.75**	
2. Otrās brokastis										
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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
58064	Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	18.998	0.66	0.965	1.767	0.16		0.638	
	Kopā:		**214.45**	**3.17**	**10.04**	**27.46**	**0.16**		**4.89**	
3. Pusdienas										
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148.238	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
52938	Vistas gaļas gulašs	120	181.676	11.611	11.91	6.532	0.12		0.853	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**704.6**	**31.7**	**23.96**	**87.19**	**1.05**		**11.1**	
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.		
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:		**542.48**	**16.25**	**20.01**	**73.53**	**0.8**	**5**	**3.43**	
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:		**2098.96**	**60.34**	**70.89**	**300.14**	**2.26**	**10.5**	**25.78**	
06.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:5**									
1. Brokastis										
56814	Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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				
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		**472.61**	**14.31**	**13.62**	**72.12**	**0.25**	**5.5**	**7.18**	
2. Otrās brokastis										
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
53963	Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25.028	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
	Kopā:		**165.58**	**2.57**	**10.55**	**14.9**	**0.08**		**1.44**	
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
55990	Marinēta tvaicēta zivs fileja	70	142.518	23.142	4.518	2.225	0.14	0.7	0.298	4
50653	Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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:		**732.81**	**32.61**	**24.91**	**93.65**	**0.42**	**11**	**6.04**	
5. Vakariņas										
53244	Prosas biezputra bez piena	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
50767	Maltas liellopu, cūkgaļas un saldā krējuma mērce	100	167.634	9.33	13.12	3.125	0.4		0.259	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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**661.68**	**32.59**	**28.42**	**68.82**	**1.4**	**5**	**3.03**	
6. Otrās vakariņas										
54583	Cepums Skolas	20	102.059	1.182	5.622	11.491			0.01	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		**162.42**	**1.26**	**5.62**	**26.51**			**0.01**	
	Diena kopā:		**2195.1**	**83.34**	**83.13**	**276.01**	**2.15**	**21.5**	**17.7**	
07.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:6**									
1. Brokastis										
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
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.		
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
	Kopā:		**411.32**	**14.97**	**16.2**	**49.34**	**1.25**	**5**	**6.53**	
2. Otrās brokastis										
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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**195.45**	**2.51**	**9.08**	**25.69**			**4.25**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
53592	Vistas fileja saldskābā mērcē	120	142.801	11.329	6.901	9.197	0.48		0.502	
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		**610.12**	**20.85**	**15.09**	**97.42**	**2.02**		**9.55**	
5. Vakariņas										
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175	7

54656	Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				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:		**490.18**	**24.98**	**14.23**	**64.21**	**1**		**6.12**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**244.36**	**3.33**	**9.11**	**36.14**		**5**	**1.16**	
	Diena kopā:		**1951.43**	**66.63**	**63.7**	**272.8**	**4.27**	**10**	**27.62**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
53930	Mannā biezputra ar rīsu pienu	250	326.123	6.019	3.769	66.006	0.25	0.25	0.056	1
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51708	Margarīns sviestmaizēm	250	1800		200					
	Kopā:		**2326.86**	**8.28**	**212.6**	**94.04**	**0.25**	**5.25**	**1.01**	
2. Otrās brokastis										
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
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:		**270.45**	**3.81**	**9.07**	**43.29**			**3.65**	
3. Pusdienas										
53802	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914	
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
55263	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	80	292.978	25.387	21.11	0.347	0.32		0.151	
58090	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25.171	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
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:		**855.91**	**51.84**	**38.51**	**74.76**	**1.13**		**17.47**	
5. Vakariņas										
53244	Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**363.31**	**12.23**	**13.7**	**47.69**	**0.5**	**5**	**2.47**	
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:		**4007.58**	**79.23**	**281.9**	**286.02**	**1.88**	**10.25**	**24.61**	