Dieta : 13 7.d(bez sāls)

Kopā (7 dienas):		**14010.058**	**475.806**	**512**	**1883.518**	**21.13**	**86.9**	**155.339**	

	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										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**451.46**	**15.54**	**15.83**	**61.61**	**0.25**	**5**	**3.65**	
2. Otrās brokastis										
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
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:		**195.45**	**2.51**	**9.07**	**25.69**			**4.25**	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.155	2.651	3.331	14.972	1.2		3.98	9
50653	Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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:		**772.58**	**23.16**	**29.47**	**102.9**	**1.96**	**0.8**	**8.32**	
5. Vakariņas										
53930	Mannā biezputra bez piena	300	391.348	7.222	4.522	79.207	0.3	0.3	0.068	1
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
52941	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:		**691.49**	**19.52**	**22.65**	**100.02**	**0.4**	**5.3**	**1.04**	
6. Otrās vakariņas										
57910	Sojas dzēriens ar mango	220	86.24	5.632	2.816	9.064			0.572	6
	Kopā:		**86.24**	**5.63**	**2.82**	**9.06**			**0.57**	
	Diena kopā:		**2197.22**	**66.35**	**79.83**	**299.28**	**2.61**	**11.1**	**17.84**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
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
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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:		**645.76**	**26.1**	**14.86**	**100.78**	**0.25**	**5.5**	**7.72**	
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
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**194.25**	**2.31**	**9.38**	**24.69**			**2.95**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
57030	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	159.852	11.068	10.76	4.442			1.051	1;3;7
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	255.211	8.395	2.66	49.481	0.6			1
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:		**770.01**	**25.5**	**28.92**	**101.17**	**2.32**		**8.39**	
5. Vakariņas										
51536	Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**719.86**	**30.15**	**28.43**	**85.85**	**1.28**		**5.65**	
6. Otrās vakariņas										
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**19.96**			**4.99**		**5**		

	Diena kopā:		**2349.84**	**84.06**	**81.59**	**317.48**	**3.85**	**10.5**	**24.71**	
25.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:3**									
1. Brokastis										
53245	Kukurūzas biezputra bez piena	300	213.396	12.78	5.304	30.168	0.6		3.948	6
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**348.42**	**13.09**	**13.58**	**45.35**	**0.6**	**5**	**3.95**	
2. Otrās brokastis										
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
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:		**195.45**	**2.51**	**9.07**	**25.69**			**4.25**	
3. Pusdienas										
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	106.952	4.214	5.08	11.154	0.25		4.569	9
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	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	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1
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:		**866.71**	**42.19**	**27.47**	**109.24**	**3.07**		**24.86**	
5. Vakariņas										
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	300	233.52	12.168	5.328	32.028	1.5		5.424	1;6
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
52941	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
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
	Kopā:		**524.43**	**23.41**	**14.75**	**72.18**	**1.9**	**5**	**6.37**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**210**	**2.22**	**8.67**	**28.66**			**0.44**	
	Diena kopā:		**2145.01**	**83.42**	**73.55**	**281.13**	**5.57**	**10**	**39.87**	
26.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:4**									
1. Brokastis										
53238	Rīsu biezputra bez piena	250	258.55	2.762	3.2	54.638	0.5		0.525	
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**631.81**	**5.72**	**21.73**	**105.96**	**0.5**	**5**	**1.92**	
2. Otrās brokastis										
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**122.75**	**2.55**	**0.82**	**24.35**			**0.95**	
3. Pusdienas										
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	255.211	8.395	2.66	49.481	0.6			1
51527	Tofu pudiņš	70	158.186	4.662	8.81	15.281	0.07	14.	2.044	6
58232	Zemeņu kīselis 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:		**599.45**	**15.77**	**19.22**	**90.12**	**0.83**	**14**	**4.8**	
5. Vakariņas										
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
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**249.77**	**11.18**	**9.6**	**29.27**	**0.4**		**1.86**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**19.96**			**4.99**		**5**		
	Diena kopā:		**1623.74**	**35.23**	**51.37**	**254.69**	**1.73**	**24**	**9.54**	

27.11.
2026 Nedēļa:1 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
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26	
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.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**383.66**	**13.56**	**29.8**	**50.8**	**0.25**	**5.5**	**6.69**	
2. Otrās brokastis										
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**96.66**	**0.54**	**1.08**	**20.52**			**3.6**	
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306.253	10.074	3.192	59.378	0.72			1
56617	Vistas gaļas frikasē	100	191.795	12.383	13.56	4.326			0.575	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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**757.78**	**31.32**	**25.48**	**95.83**	**1.72**		**5.88**	
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**657.53**	**22.17**	**30.81**	**69.9**	**0.98**	**5**	**9.54**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**52.38**	**2.42**	**0.54**	**9.46**			**1.16**	
	Diena kopā:		**1948**	**70.01**	**87.71**	**246.52**	**2.95**	**10.5**	**26.87**	

28.11.
2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis										
53244	Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**482.51**	**12.23**	**23.3**	**56.09**	**0.5**	**5**	**2.47**	
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
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**221.1**	**2.46**	**9.68**	**30.39**			**3.95**	
3. Pusdienas										
50667	Vārīta pasta - makaroni	200	340.281	11.193	3.547	65.975	0.8			1
57243	Cūkgaļas teftelis	115	255.607	16.071	15.59	12.425			0.664	1;3;7
57420	Baltā mērce	50	35.496	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
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:		**740.88**	**30.13**	**22.27**	**103.93**	**1.01**		**3.34**	
5. Vakariņas										
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248.285	14.886	14.1	15.355	0.5		5.807	
56767	Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8				6
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:		**468.8**	**22.9**	**26.07**	**35.44**	**0.5**	**5**	**6.76**	
	Diena kopā:		**1913.28**	**67.72**	**81.31**	**225.85**	**2.01**	**10**	**16.51**	

29.11.
2026 Nedēļa:1 diena:7
1. Brokastis

53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**490.56**	**19.34**	**10.31**	**80.4**	**1.33**	**5**	**7.38**	
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
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										
52931	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201.048	12.099	14.8	4.945	0.12		1.114	
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	
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:		**540.87**	**19.41**	**19.24**	**71.87**	**0.38**	**0.8**	**6.12**	
5. Vakariņas										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	300	296.28	15.15	8.28	40.275	0.3		3.24	1;6
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**505.82**	**26.08**	**17.85**	**59.79**	**0.7**		**5.11**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**98.16**	**1.56**	**0.12**	**21.71**		**5**	**0.44**	
	Diena kopā:		**1832.96**	**69.01**	**56.6**	**258.57**	**2.41**	**10.8**	**20**	