Dieta : 17 Bezglutlakt

Kopā (7 dienas):		**14286.707**	**498.791**	**477.7**	**2026.052**	**21.75**	**100.35**	**183.525**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
23.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:1**									
1. Brokastis										
58263	Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**530.97**	**18.23**	**8.4**	**93.3**	**0.25**	**6.25**	**4.52**	
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	
57544	Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	271.958	14.23	20.56	7.629	0.36		0.853	
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				
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		**805.38**	**24.85**	**28.38**	**110.81**	**1.82**	**0.8**	**9.7**	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		**478.81**	**16.41**	**19.57**	**57.36**	**2.72**	**5**	**11.55**	
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:		**1901.41**	**65.11**	**59.16**	**270.53**	**4.79**	**12.05**	**26.35**	
24.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
1. Brokastis										
57968	Bezlaktozes kukurūzas putra	250	168.108	8.3	2.972	28.26	0.25	0.25	3.055	7
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**420.1**	**13.64**	**10.07**	**68.41**	**0.25**	**5.25**	**6.5**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
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				
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**511.77**	**9.89**	**15.31**	**82.5**	**1.92**		**11.28**	
4. Launags										
57228	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193.642	12.524	12.94	6.688			0.792	
	Kopā:		**193.64**	**12.52**	**12.94**	**6.69**			**0.79**	
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	
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**643.82**	**24.15**	**24.43**	**81.84**	**1.28**	**5**	**5.65**	
6. Otrās vakariņas										
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
57658	Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3	9.4				7
	Kopā:		**301.64**	**8.86**	**13.21**	**36.37**			**0.97**	
	Diena kopā:		**2070.97**	**69.06**	**75.97**	**275.81**	**3.45**	**10.25**	**25.19**	
25.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:3**									

1. Brokastis										
57713	Bezlaktozes kukurūzas putra	250	184.983	9.5	3.535	30.022	0.25	0.25	3.055	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**598.49**	**13.47**	**13.64**	**105.88**	**0.25**	**5.25**	**6.74**	
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	250	229.092	11.896	10.94	20.736	1.	0.75	2.552	
58140	Cūkgaļas gulašs	120	176.994	15.514	11.19	7.154	0.48		0.505	
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	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**797.35**	**44.82**	**29.58**	**90.79**	**3.6**	**0.75**	**15.9**	
5. Vakariņas										
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
51771	Mazsālīta siļķes fileja	70	163.1	12.74	12.46					4
57684	Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	100	100.6	17.32	2.45	1.13				7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		**545.33**	**36.64**	**15.3**	**62.58**	**0.2**	**5**	**5.11**	
6. Otrās vakariņas										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
	Kopā:		**61.48**	**5.14**	**2.73**	**3.75**			**0.67**	
	Diena kopā:		**2002.65**	**100.07**	**61.25**	**263**	**4.05**	**11**	**28.42**	
26.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:4**									
1. Brokastis										
57711	Bezlaktozes rīsu biezputra	250	290.053	8.566	2.424	58.466	0.5	4.25	0.861	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**693.77**	**12.16**	**12.96**	**132.98**	**0.5**	**9.25**	**3.97**	
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	
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51527	Tofu pudiņš	70	158.186	4.662	8.81	15.281	0.07	14.	2.044	6
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
	Kopā:		**936.26**	**33.15**	**38.71**	**112.37**	**1.53**	**19**	**10.24**	
5. Vakariņas										
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183.111	13.23	8.801	0.217	0.2		0.094	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**550.39**	**23.27**	**12.8**	**70.7**	**0.5**		**11.55**	
6. Otrās vakariņas										
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**231.6**	**2.46**	**10.21**	**31.96**		**5**	**0.97**	
	Diena kopā:		**2412.01**	**71.04**	**74.67**	**348.01**	**2.53**	**33.25**	**26.73**	
27.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:5**									
1. Brokastis										
58257	Bezlaktozes kukurūzas pārslu putra	250	201.865	7.475	2.325	37.56	0.5	1.25	3.525	7
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26	
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	
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	

	Kopā:		**475.16**	**11.2**	**18.9**	**100.87**	**0.5**	**6.25**	**8.46**	
3. Pusdienas										
58332	Maltās gaļas zupa	300	173.158	7.886	8.316	16.18	0.3		3.912	
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	150	217.63	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
57234	Vistas gaļas frikasē	120	232.704	16.485	13.23	11.051	0.12		0.147	
58523	Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**808.21**	**29.32**	**28.18**	**106.54**	**0.57**		**7.49**	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58140	Cūkgaļas gulašs	120	176.994	15.514	11.19	7.154	0.48		0.505	
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.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**507.01**	**21.91**	**12.63**	**78.86**	**0.82**	**5**	**4.66**	
6. Otrās vakariņas										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**60.98**	**5.17**	**2.71**	**3.57**			**0.95**	
	Diena kopā:		**1851.35**	**67.6**	**62.42**	**289.83**	**1.89**	**11.25**	**21.56**	
28.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:6**									
1. Brokastis										
57710	Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678	Bumbieri	150	82.35	0.75	0.45	18.6			4.95	
	Kopā:		**557.98**	**12.49**	**14.37**	**93.2**	**0.25**	**6.25**	**7.08**	
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	
57669	Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	115	254.952	15.164	15.08	14.587			0.24	3
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	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**860.16**	**31.39**	**31.87**	**109.61**	**2.11**		**15.02**	
5. Vakariņas										
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.6		6.968	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		**435.2**	**20.2**	**17.1**	**48.5**	**0.6**	**5**	**7.63**	
6. Otrās vakariņas										
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
	Kopā:		**211.64**	**2.46**	**10.21**	**26.97**			**0.97**	
	Diena kopā:		**2064.99**	**66.54**	**73.54**	**278.28**	**2.96**	**11.25**	**30.7**	
29.11. 2026	**Nedēļa:1 diena:7**									
1. Brokastis										
57717	Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**636.72**	**19.94**	**9.97**	**116.57**	**0.5**	**5.5**	**6.53**	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**803.77**	**27.01**	**28.37**	**109.14**	**1.58**	**0.8**	**13.04**	
5. Vakariņas										
55970	Dārzeņu rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	

57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	50	13.75		11.5	4			0.9	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**395.7**	**8.18**	**22.98**	**63.33**			**5**	
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**147.16**	**4.24**	**9.32**	**11.55**		**5**		
	Diena kopā:		**1983.34**	**59.36**	**70.65**	**300.59**	**2.08**	**11.3**	**24.57**	