Dieta : 16 Bezlak

Kopā (7 dienas):		**18194.533**	**583.218**	**750.7**	**2251.732**	**19.14**	**98.85**	**223.999**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
57968	Bezlaktozes kukurūzas putra	300	201.73	9.96	3.567	33.911	0.3	0.3	3.666	7
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	20	144		16					
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:		**805.77**	**18.42**	**31.37**	**112.91**	**0.3**	**5.3**	**13.43**	
3. Pusdienas										
58081	Skābeņu zupa	300	156.403	5.084	8.493	14.425	1.2		2.992	1;3
50132	Zaļo lēcu zupa	300	177.261	8.414	6.705	20.957	0.3		6.787	9
58584	Maltās gaļas tomātu mērce	100	146.324	8.362	11.47	2.472	0.401		0.866	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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**941.13**	**32.09**	**28.92**	**137.08**	**2.4**		**16.35**	
5. Vakariņas										
55420	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225.06	18.874	8.938	15.694	0.3		7.145	9
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**397.5**	**23.83**	**9.95**	**51.1**	**0.3**	**5**	**10.02**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	200								
57690	Bezglutēna bezlaktozes vafeles	45	243	2.205	14.4	25.65				3
	Kopā:		**243**	**2.2**	**14.4**	**25.65**				
	Diena kopā:		**2387.39**	**76.55**	**84.65**	**326.75**	**3**	**10.3**	**39.8**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58263	Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**672.61**	**16.09**	**13.97**	**120.38**	**0.25**	**6.25**	**6.68**	
3. Pusdienas										
50133	Boršča ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	300	236.075	10.563	16.33	11.649	0.9	0.3	3.089	
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	80	39.456	1.11	2.55	3.03	0.32		2.117	
57665	Kāpostu un cūkgaļas kotelete bezglutēna	80	149.643	10.224	8.813	7.229	1.6		0.942	3
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**871.78**	**31.4**	**37.5**	**101.48**	**3.22**	**0.3**	**13.78**	
5. Vakariņas										
57732	Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	120	192.498	13.112	11.92	8.192	0.48		0.647	7
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**563.69**	**22.53**	**13.88**	**86.73**	**0.66**	**5**	**5.42**	
6. Otrās vakariņas										
57067	Bezglutēna cepums	44	230.12	1.232	12.32	27.28				6

55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**250.08**	**1.23**	**12.32**	**32.27**		**5**		
	Diena kopā:		**2358.15**	**71.25**	**77.67**	**340.86**	**4.13**	**16.55**	**25.88**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
57710	Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58382	Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
	Kopā:		**592.31**	**24.76**	**19.37**	**78.61**	**0.25**	**6.25**	**4.35**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļņiks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
58535	Vistu akniņu šampinjonu mērce bez laktozes un bezglutēna	120	185.154	18.118	9.871	6.032	0.48		0.685	
53966	Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	24.283	0.976	0.96	2.874	0.08		1.936	
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**722**	**31**	**18.29**	**107.62**	**1.96**	**1.5**	**12.3**	
5. Vakariņas										
56239	Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	424.7	16.255	18.95	47.018	0.25		2.744	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
	Kopā:		**637.17**	**22.42**	**20.85**	**89.15**	**0.57**	**5**	**7.62**	
6. Otrās vakariņas										
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8			1.575	1
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**158.73**	**2.2**	**5.15**	**25.99**		**5**	**1.58**	
	Diena kopā:		**2110.21**	**80.38**	**63.66**	**301.37**	**2.78**	**17.75**	**25.85**	
05.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:4**									
1. Brokastis										
58414	Griķu mannas putra bez laktozes	250	156.521	6.94	2.638	25.885	0.25	1.75	0.765	7
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**616.82**	**12.44**	**22.33**	**90.21**	**0.25**	**6.75**	**7.24**	
3. Pusdienas										
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148.238	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
52938	Vistas gaļas gulašs	120	181.676	11.611	11.91	6.532	0.12		0.853	
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**1064.65**	**47.41**	**39.93**	**128.42**	**1.23**		**11.25**	
5. Vakariņas										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477.458	17.8	14.05	69.062	1.		3.094	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

	Kopā:		**689.93**	**23.96**	**15.94**	**111.19**	**1.32**	**5**	**7.97**	
6. Otrās vakariņas										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	250	76.852	6.42	3.41	4.688			0.84	6
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
	Kopā:		**288.49**	**8.88**	**13.62**	**31.66**			**1.81**	
	Diena kopā:		**2659.89**	**92.69**	**91.82**	**361.48**	**2.8**	**11.75**	**28.27**	
06.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:5**									
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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		**722.58**	**17.16**	**22.6**	**113.6**	**0.25**	**5.25**	**8.63**	
3. Pusdienas										
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
57803	Bezlaktozes rīsu krēms	80	171.176	2.481	11.29	13.889		4.	0.753	7
55990	Marinēta tvaicēta zivs fileja	70	142.518	23.142	4.518	2.225	0.14	0.7	0.298	4
58507	Kartupeļu pupiņu sautējums	250	205.572	11.503	3.432	31.816	1.		10.712	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:		**793.22**	**43.77**	**23.97**	**98.45**	**1.22**	**10.5**	**18.5**	
5. Vakariņas										
55167	Maltas cūkgaļas mērce	120	186.771	10.32	15.21	2.357	0.12		0.399	
52849	Vārīts tumšais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.72		5.04	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**586.01**	**23.15**	**17.33**	**81.24**	**0.84**	**5**	**8.31**	
6. Otrās vakariņas										
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**272.62**	**7.63**	**12.92**	**30.54**			**1.92**	
	Diena kopā:		**2374.43**	**91.72**	**76.82**	**323.83**	**2.31**	**20.75**	**37.37**	
07.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:6**									
1. Brokastis										
57717	Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
	Kopā:		**707.99**	**24.53**	**21.15**	**104.24**	**0.58**	**5.5**	**10.52**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
50318	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	236.59	11.792	16.2	11.121	0.12		0.634	
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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**790.63**	**24.32**	**24.88**	**116.91**	**1.66**		**11.61**	
5. Vakariņas										
57244	Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	142.693	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
57684	Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	100	100.6	17.32	2.45	1.13				7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**460.18**	**26.42**	**3.69**	**77.5**	**0.2**		**7.34**	
6. Otrās vakariņas										

57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**203.94**	**2.42**	**13.34**	**18.65**		**5**	**1.16**	
	Diena kopā:		**2162.74**	**77.68**	**63.06**	**317.3**	**2.44**	**10.5**	**30.63**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
57710	Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51708	Margarīns sviestmaizēm	250	1800		200					
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**2503.59**	**15.06**	**223.7**	**106.79**	**0.25**	**6.25**	**7.35**	
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
57793	Bezlaktozes piena mērce	50	17.815	0.656	0.304	3.122	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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**903.31**	**54.23**	**35.54**	**90.88**	**1.13**		**19.39**	
5. Vakariņas										
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un	300	238.375	15.756	13.58	12.864	0.3		6.584	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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								
	Kopā:		**410.81**	**20.72**	**14.59**	**48.27**	**0.3**	**5**	**9.46**	
6. Otrās vakariņas										
57690	Bezglutēna bezlaktozes vafeles	60	324	2.94	19.2	34.2				3
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**324**	**2.94**	**19.2**	**34.2**				
	Diena kopā:		**4141.71**	**92.95**	**293**	**280.15**	**1.68**	**11.25**	**36.2**	