Dieta : 5 F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):		**16253.558**	**609.641**	**574.4**	**2123.122**	**19.67**	**87.7**	**183.795**	

	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										
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**727.06**	**25.07**	**21.64**	**105.69**	**0.25**	**7.5**	**5.85**	
3. Pusdienas										
58236	Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
58500	Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57927	Cūkgaļas strogonovs, blenderēts	120	268.754	14.518	20.81	5.86	0.36		0.285	1;7
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				
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:		**765.97**	**26.44**	**26.69**	**103.72**	**2.24**		**10.45**	
5. Vakariņas										
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844	7;9
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				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:		**487.12**	**25**	**19.98**	**51.02**	**0.3**	**5**	**8.79**	
6. Otrās vakariņas										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**158**	**7**	**3.8**	**24**				
	Diena kopā:		**2138.14**	**83.52**	**72.11**	**284.43**	**2.79**	**12.5**	**25.1**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**664.74**	**19.05**	**20.32**	**101.25**	**0.25**	**5.5**	**9.94**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
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
58451	Piena mērce ar dillēm	50	56.71	1.52	3.78	4.117	0.2		0.024	1;7
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	53.237	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		**767.29**	**27.49**	**29.53**	**96.15**	**2.72**		**15.72**	
5. Vakariņas										
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
58375	Omlete ar burkāniem	100	127.982	8.869	9.044	2.737	0.2		0.588	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
	Kopā:		**469.21**	**20.81**	**16.92**	**57.54**	**0.5**	**5**	**4.17**	
6. Otrās vakariņas										
56607	Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**330.96**	**10.88**	**10.36**	**45.24**				
	Diena kopā:		**2232.19**	**78.23**	**77.14**	**300.18**	**3.47**	**10.5**	**29.82**	

25.11.
2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis									
53927	Kukurūzas biezputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25	5.781	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
51755	Siers	20	68	4.96	5.36				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7		1.9	1
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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
	Kopā:		**683.64**	**22.75**	**20.21**	**101.03**	**0.25**	**7.68**	
3. Pusdienas									
58235	Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3	1.886	
58489	Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48	0.505	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32	2	
58500	Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36	1.313	
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:		**839.36**	**36.15**	**28.54**	**108.77**	**1.46**	**8.58**	
5. Vakariņas									
52649	Biezpiens ar krējumu	100	117.84	15.72	4.4	3.74			7
57964	Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424	1;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
	Kopā:		**449.67**	**26.4**	**10.35**	**59.69**	**0.3**	**5.6**	**6.37**	
6. Otrās vakariņas									
57156	Auzu cepums	40	113.783	2.658	3.846	17.017		0.612	1;3;7
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24			7
	Kopā:		**271.78**	**9.66**	**7.65**	**41.02**		**0.61**	
	Diena kopā:		**2244.45**	**94.96**	**66.74**	**310.51**	**2.01**	**10.6**	**23.25**	

26.11.
2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis									
52231	Rīsu pārslu putra	250	226.51	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096			7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7		1.9	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373		1.064	7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
	Kopā:		**692.14**	**29.84**	**18.31**	**100.05**	**0.25**	**6.25**	**3.52**	
3. Pusdienas									
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.	5.775	7
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	
58324	Kakao putukrējums	70	245.997	1.991	22.56	8.724	5.6	0.638	7
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176	5.	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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57		1.925	1
	Kopā:		**863.22**	**25.27**	**43.67**	**90.64**	**1.8**	**10.6**	**13.88**	
5. Vakariņas									
51825	Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2			7
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3	2.43	1;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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
	Kopā:		**758.32**	**26.1**	**33.24**	**88.24**	**0.3**	**5.31**	
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:		**2537.76**	**83.57**	**106.5**	**306.9**	**2.35**	**21.85**	**22.73**	

27.11.
2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis									
56813	Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
58312	Burkānu siera salāti ar olu	80	187.061	10.327	15.3	1.752			0.435	10;3;7
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	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**795.88**	**27.65**	**30.28**	**102.78**	**0.25**	**5.5**	**10.06**	
3. Pusdienas										
58290	Maltās gaļas zupa, blenderēta	300	180.582	8.154	8.294	17.774	0.6		3.615	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
56617	Vistas gaļas frikasē	120	230.153	14.86	16.28	5.191			0.69	1;7
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:		**897.68**	**37.8**	**31.23**	**113.39**	**1.6**		**15.08**	
5. Vakariņas										
58075	Miežu putraimu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944	1;7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		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
	Kopā:		**490.9**	**21.65**	**16.22**	**62.67**	**0.4**	**5**	**5.92**	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**349.05**	**10.07**	**11.86**	**50.25**			**0.02**	
	Diena kopā:		**2533.52**	**97.17**	**89.59**	**329.09**	**2.25**	**10.5**	**31.08**	
28.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:6**									
1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**581.12**	**25.68**	**16.51**	**80.1**	**0.25**	**6.25**	**3.37**	
3. Pusdienas										
58502	Minestrone zupa, blenderēta	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	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
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
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:		**914.88**	**36.14**	**31.7**	**119.44**	**2.56**		**15.87**	
5. Vakariņas										
57967	Griķu putra bez cukura	300	314.666	9.255	5.219	57.413	0.9		2.189	7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		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:		**614.81**	**21.55**	**23.34**	**78.22**	**1**	**5**	**3.17**	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
58505	Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68	7
	Kopā:		**270.27**	**9.07**	**8.98**	**37.75**			**0.7**	
	Diena kopā:		**2381.08**	**92.44**	**80.53**	**315.5**	**3.81**	**11.25**	**23.1**	
29.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:7**									
1. Brokastis										
52230	Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;7
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**585.56**	**23.18**	**22.26**	**70.31**	**0.25**	**5.5**	**7.48**	
2. Otrās brokastis										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**57**	**0.6**	**0.3**	**11.5**				
3. Pusdienas										
58453	Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9

58499	Cūkgaļa saldā krējuma mērcē, blenderēta	120	228.661	13.333	16.73	6.212	0.24		0.532	7;9
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		**830.81**	**32.55**	**32.72**	**100.22**	**2.44**		**17.64**	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**528.87**	**15.12**	**22.13**	**66.81**	**0.3**		**3.38**	
6. Otrās vakariņas										
50605	Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164.205	8.295	4.376	22.691			0.215	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**184.16**	**8.3**	**4.38**	**27.68**		**5**	**0.22**	
	Diena kopā:		**2186.42**	**79.75**	**81.79**	**276.52**	**2.99**	**10.5**	**28.72**	