Dieta : 5 F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas): **14992.828 571.811 548.4 1906.952 20.01 107.31 173.425**

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni	
02.11.											
2026	**Nedēļa:2 diena:1**										
1. Brokastis											
58075	Miežu putraimu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7	
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074		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
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:		**658.34**	**30.78**	**17.71**	**92.69**	**0.25**	**5**	**12.03**		
3. Pusdienas											
58484	Skābeņu zupa, blenderēta	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
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775		7
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:		**767.36**	**27.85**	**29.23**	**96.25**	**3**		**14.68**		
5. Vakariņas											
58123	Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7	
58162	Omlete	100	130.033	9.506	8.725	2.398	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:		**498.44**	**19.75**	**22.26**	**52.04**	**0.65**	**5.5**	**5.46**		
6. Otrās vakariņas											
58233	Burkānu kēkss	50	150.648	2.223	5.707	22.319		10.	0.779	1;3;7	
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
	Kopā:		**330.65**	**8.82**	**9.71**	**51.72**		**10**	**0.78**		
	Diena kopā:		**2254.8**	**87.21**	**78.91**	**292.7**	**3.9**	**20.5**	**32.95**		
03.11.											
2026	**Nedēļa:2 diena:2**										
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					
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
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:		**691.04**	**23.68**	**24.59**	**91.99**	**0.25**	**7.5**	**4.99**		
3. Pusdienas											
58486	Boršča ar cūkgaļu un svaigie kāpostiem, blenderēts	300	236.075	10.563	16.33	11.649	0.9	0.3	3.089		
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	200	117.463	2.709	4.31	16.958	0.8		5.208		
58478	Piena mērce ar dillēm	50	34.892	1.273	1.255	4.542	0.2		0.022		7
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2		
53764	Kāpostu un cūkgaļas kotlete	80	177.882	10.173	7.651	16.543	0.32		0.829	1;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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
	Kopā:		**788.08**	**29.95**	**30.64**	**96.77**	**2.22**	**0.3**	**12.22**		
5. Vakariņas											
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205.496	7.438	4.518	31.362	0.25	0.5	4.8	1;7	
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7	
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:		**402.91**	**17.61**	**12.52**	**51.22**	**0.33**	**5.5**	**5.77**		
6. Otrās vakariņas											
56696	Kafijas smalkmaizīte	50	169.762	3.491	6.257	24.562	0.	0.007	0.022	1;3;7	
51748	Piens	200	96	6.4	4	9					7
	Kopā:		**265.76**	**9.89**	**10.26**	**33.56**	**0**	**0.01**	**0.02**		
	Diena kopā:		**2147.79**	**81.13**	**78.01**	**273.54**	**2.8**	**13.31**	**23.01**		

04.11.
2026 Nedēļa:2 diena:3

1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	80	72.944	12.776	0.645	3.922			0.056	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:		**608.35**	**24.82**	**15.22**	**90.67**	**0.25**	**6.25**	**3.43**	
3. Pusdienas										
58488	Rasoļniks, blenderēts	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	80	195.154	15.072	14.71	0.602	0.16		0.474	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:		**746.67**	**29.52**	**27.11**	**94.44**	**2.36**	**1.5**	**11.68**	
5. Vakariņas										
53873	Makaroni ar malto gaļu	250	340.425	16.58	13.24	38.518	0.5		3.656	1;3
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
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
	Kopā:		**484.58**	**20.39**	**15.05**	**66.16**	**1.02**	**5**	**6.62**	
6. Otrās vakariņas										
55178	Olu siera pastēte	40	84.684	6.065	6.37	0.435	0.04		0.014	3;7
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8			1.575	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**258.61**	**8.33**	**14.97**	**22.66**	**0.04**	**5**	**1.59**	
	Diena kopā:		**2098.22**	**83.06**	**72.35**	**273.94**	**3.67**	**17.75**	**23.32**	

05.11.
2026 Nedēļa:2 diena:4

1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51766	Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
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.		
55928	Zāļu tēja	250								
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**701.04**	**23.25**	**18.74**	**109.65**	**0.25**	**5.5**	**9.94**	
3. Pusdienas										
58434	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	228.009	5.456	20.15	6.638	0.3			
58489	Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
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
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:		**851.44**	**31.46**	**43.15**	**84.14**	**2.1**		**9.98**	
5. Vakariņas										
58375	Omlete ar burkāniem	80	102.386	7.096	7.235	2.19	0.16		0.47	3;7
57981	Rīsu putra	250	205.415	5.988	3.662	36.848	0.25		0.525	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:		**468.31**	**15.09**	**19.67**	**57.32**	**0.41**	**5**	**1.95**	
6. Otrās vakariņas										
52266	Biezpiena plācenītis	50	108.485	8.993	3.276	10.581		3.5	0.01	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**108.48**	**8.99**	**3.28**	**10.58**		**3.5**	**0.01**	
	Diena kopā:		**2129.28**	**78.79**	**84.85**	**261.69**	**2.76**	**14**	**21.88**	

06.11.
2026 Nedēļa:2 diena:5

1. Brokastis											
58123	Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02					
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
	Kopā:		**621.14**	**27.59**	**16.47**	**86.86**	**0.25**	**5.5**	**6.38**		
3. Pusdienas											
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64		
58508	Rīsi ar putukrējumu	100	268.252	2.412	21.09	17.11		5.	0.185		7
58510	Zivs fileja ar dārzeņu un siera cepurīti	120	121.136	14.321	6.565	1.195			0.964	4;7	
58423	Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2		
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	146.828	3.386	5.388	21.197	1.		6.511		
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:		**764.24**	**25.86**	**34.5**	**86.67**	**1**	**10**	**12.29**		
5. Vakariņas											
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205.496	7.438	4.518	31.362	0.25	0.5	4.8	1;7	
58358	Omlete ar ķirbi	100	131.145	8.884	9.029	2.707	0.2		0.378	3;7	
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.			
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
	Kopā:		**497.15**	**18.33**	**22.32**	**52.35**	**0.45**	**5.5**	**6.13**		
6. Otrās vakariņas											
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
57225	Vistas gaļas pastēte	30	68.417	4.321	5.383	0.553	0.12		0.222	7;9	
	Kopā:		**300.8**	**13.34**	**9.92**	**39.41**	**0.12**		**1.38**		
	Diena kopā:		**2183.33**	**85.12**	**83.22**	**265.29**	**1.82**	**21**	**26.18**		

07.11.
2026 Nedēļa:2 diena:6

1. Brokastis											
52230	Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;7	
55178	Olu siera pastēte	80	169.368	12.13	12.74	0.87	0.08		0.028	3;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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064		7
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
	Kopā:		**738.43**	**29.75**	**30.4**	**82.17**	**0.33**	**5.5**	**7.51**		
3. Pusdienas											
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389		
58095	Burkānu un kartupeļu biezenis ar puraviem	180	101.591	2.661	3.908	13.613	0.72		4.23		
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178.899	13.055	13.38	1.535			0.839		
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
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:		**642.72**	**24.6**	**25.53**	**77.67**	**2.24**		**14.33**		
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											
57155	Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016			0.011	1;3;7	
55928	Zāļu tēja	250									
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
	Kopā:		**159.87**	**1.75**	**4.46**	**28.01**		**5**	**0.01**		
	Diena kopā:		**2031.2**	**81.08**	**74.62**	**252.05**	**3.57**	**10.5**	**27.98**		

08.11.
2026 Nedēļa:2 diena:7

1. Brokastis											
57960	Mannā biezputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026	1;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

55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45		
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3		
	Kopā:		**626.87**	**16.41**	**19.43**	**97.33**	**0.25**	**5.25**	**5.38**		
3. Pusdienas											
58511	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914		
58500	Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313		
51825	Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2					7
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013		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
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:		**813.24**	**29.01**	**32.66**	**100.07**	**0.86**		**9.32**		
5. Vakariņas											
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7	
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7	
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:		**448.05**	**19.93**	**15.28**	**56.1**	**0.38**	**5**	**3.4**		
6. Otrās vakariņas											
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7	
51751	Paniņas	200	69	7	1	8					7
	Kopā:		**260.05**	**10.07**	**9.06**	**34.25**			**0.02**		
	Diena kopā:		**2148.21**	**75.42**	**76.43**	**287.74**	**1.49**	**10.25**	**18.11**		