Dieta : 6 F1a

Kopā (7 dienas):	**13441.103**	**622.578**	**557.5**	**1457.156**	**20.5**	**85.35**	**117**	

	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										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58670	Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	100	84.938	14.984	0.73	4.668	0.2		0.139	7
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:		**439.11**	**24.38**	**15.51**	**50.66**	**0.45**	**5**	**2.16**	
2. Otrās brokastis										
58312	Burkānu siera salāti ar olu	50	116.913	6.455	9.562	1.095			0.272	10;3;7
	Kopā:		**116.91**	**6.45**	**9.56**	**1.1**			**0.27**	
3. Pusdienas										
58236	Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
58533	Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**574.47**	**21.25**	**26.92**	**61.44**	**1.96**		**5.51**	
4. Launags										
58041	Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		**94**	**5.8**	**5**	**7.6**				
5. Vakariņas										
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844	7;9
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.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**453.58**	**15.98**	**26.35**	**36.83**	**0.4**	**5**	**7.87**	
6. Otrās vakariņas										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**158**	**7**	**3.8**	**24**				
	Diena kopā:		**1836.08**	**80.86**	**87.14**	**181.62**	**2.81**	**10**	**15.81**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
1. Brokastis										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	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.		
	Kopā:		**397.94**	**23.78**	**13.89**	**42.28**	**0.25**	**5.5**	**4.87**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
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
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	120	292.73	22.608	22.06	0.902	0.24		0.71	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**637.74**	**31.18**	**33.57**	**51.89**	**2.44**		**10.79**	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
5. Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	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
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**557.22**	**25.05**	**28.94**	**49.12**	**0.5**		**3.02**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**76.96**	**0.6**	**0.3**	**16.49**		**5**		
	Diena kopā:		**1909.86**	**94.61**	**85.1**	**186.78**	**3.19**	**10.5**	**18.67**	

25.11.
2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis										
57962	Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58669	Biezpiens ar ķimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	7
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:		**389.99**	**24.62**	**13.5**	**43.59**	**0.65**	**5.25**	**2.34**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
3. Pusdienas										
58235	Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3		1.886	
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
58533	Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**706.25**	**32.23**	**33.63**	**68.78**	**1.06**		**3.41**	
4. Launags										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**158**	**7**	**3.8**	**24**				
5. Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
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.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**445.99**	**17.93**	**22.43**	**40.31**	**0.35**	**5.5**	**4.55**	
6. Otrās vakariņas										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**158**	**7**	**3.8**	**24**				
	Diena kopā:		**2002.22**	**96.79**	**81.56**	**218.68**	**2.06**	**10.75**	**10.29**	

26.11.
2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56	7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58668	Biezpiens ar gurķiem un jogurtu, blenderēts	100	82.58	13.435	0.9	5.071	0.2		0.085	7
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:		**494.28**	**23.03**	**16.15**	**64**	**0.7**	**6.25**	**1.71**	
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										
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57955	Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
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	
	Kopā:		**670.84**	**18.99**	**41.76**	**53.7**	**1.48**	**10.6**	**9.01**	
4. Launags										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
5. Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**419.4**	**18.75**	**15.73**	**49.25**	**0.35**		**2.05**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**163.96**	**8**	**4.4**	**22.99**		**5**		
	Diena kopā:		**1985.49**	**75.98**	**82.33**	**230.85**	**2.53**	**21.85**	**12.77**	

27.11.
2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis										
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
57988	Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				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.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**623.33**	**25.85**	**21.5**	**80.19**	**0.25**	**5.5**	**7.72**	
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										
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
57933	Vistas gaļas mix ar burkāniem	100	224.606	17.045	16.49	0.929	0.2		0.558	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**648.05**	**31.77**	**29.86**	**60.42**	**1.8**		**9.95**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	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.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**507.75**	**20.14**	**24.32**	**50.97**	**0.4**	**5**	**4.97**	
6. Otrās vakariņas										
57912	Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
	Kopā:		**158**	**7**	**3.8**	**24**				
	Diena kopā:		**2063.13**	**92.36**	**80.79**	**235.08**	**2.45**	**10.5**	**22.64**	

28.11.
2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
58669	Biezpiens ar ķimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**334.21**	**25.14**	**6.05**	**44.65**	**0.65**	**6.25**	**1.48**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
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
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**635.42**	**26.03**	**34.55**	**54.54**	**2.6**		**9.81**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322.466	9.63	5.594	58.118	0.6		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.		
	Kopā:		**482.06**	**19.91**	**14.94**	**65.64**	**0.7**	**5**	**2.22**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**153**	**6.6**	**4.3**	**20.5**				
	Diena kopā:		**1817.69**	**92.68**	**65.24**	**211.32**	**3.95**	**11.25**	**13.51**	

29.11.
2026 Nedēļa:1 diena:7

1. Brokastis										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
58670	Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	100	84.938	14.984	0.73	4.668	0.2		0.139	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:		**372.7**	**25.39**	**8.54**	**46.38**	**0.45**	**5.5**	**5.72**	
ās 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
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	

Kopā:		**728.36**	**31.02**	**37.95**	**64.37**	**2.6**		**14.68**	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas									
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7
58375 Omlete ar burkāniem	80	102.386	7.096	7.235	2.19	0.16		0.47	3;7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		**435.62**	**17.28**	**23.14**	**39.57**	**0.46**		**2.9**	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		**163.96**	**8**	**4.4**	**22.99**		**5**		
Diena kopā:		**1826.64**	**89.3**	**75.32**	**192.82**	**3.51**	**10.5**	**23.31**	