Dieta : 2 F9(CD)

	Kopā (7 dienas):		**16048.361**	**698.652**	**575**	**1996.845**	**18.97**	**9.35**	**252.222**	

	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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51678	Bumbieri	180	98.82	0.9	0.54	22.32			5.94	
	Kopā:		**645.99**	**32.31**	**17.69**	**89.03**	**0.25**		**13.22**	
2. Otrās brokastis										
51766	Gaļas rulete	20	34.68	3.64	2.24					
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		**201.89**	**7.32**	**11.91**	**16.62**	**0.32**		**3.16**	
3. Pusdienas										
58081	Skābeņu zupa	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
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**734.4**	**25.98**	**24.73**	**101.15**	**2.18**		**10.86**	
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								
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**438.97**	**24.36**	**18.22**	**43.16**	**0.3**		**10.23**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
	Kopā:		**225.3**	**8.28**	**8.26**	**29.43**				
	Diena kopā:		**2246.56**	**98.25**	**80.81**	**279.39**	**3.05**		**37.47**	
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
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**737.34**	**26.52**	**24.61**	**103.08**	**0.25**	**2.5**	**9.41**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
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	
58478	Piena mērce ar dillēm	50	34.892	1.273	1.255	4.542	0.2		0.022	7
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	80	39.456	1.11	2.55	3.03	0.32		2.117	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**790.83**	**32.98**	**29.22**	**98.02**	**1.94**	**0.3**	**14.51**	
5. Vakariņas										
52936	Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	120	198.491	8.132	15.53	6.644	0.48		0.315	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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**536.35**	**18.02**	**17.51**	**76.8**	**0.66**		**5.3**		
6. Otrās vakariņas											
56675	Siera smalkmaizīte	50	162.03	5.537	8.113	16.372			0.02	1;3;7	
55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**162.03**	**5.54**	**8.11**	**16.37**			**0.02**		
	Diena kopā:		**2370.56**	**91.05**	**83.86**	**312.27**	**2.85**	**2.8**	**29.24**		
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
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505					3
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
55928	Zāļu tēja	250									
58382	Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56					7
	Kopā:		**626.53**	**23.13**	**28.45**	**68.9**	**0.25**	**1.25**	**4.56**		
2. Otrās brokastis											
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**					
3. Pusdienas											
58020	Rasoļņiks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357		
58534	Vistu akniņu šamipinjonu mērce	120	190.238	18.821	10.4	5.3	0.48		0.689	1;7	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**668.35**	**32.33**	**19.03**	**91.42**	**1.96**	**1.5**	**13.43**		
5. Vakariņas											
58048	Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	504.928	23.898	18.74	56.078	0.25		8.556		1
51876	Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	80	82.933	1.244	5.404	5.341			1.3	10;3;7	
52941	Zāļu tēja	200									
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
	Kopā:		**726.97**	**30.57**	**25.18**	**88.45**	**0.25**		**12.94**		
6. Otrās vakariņas											
55178	Olu siera pastēte	40	84.684	6.065	6.37	0.435	0.04		0.014	3;7	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
52941	Zāļu tēja	250									
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
	Kopā:		**211.86**	**8.55**	**15.16**	**10.33**	**0.04**		**1.17**		
	Diena kopā:		**2377.71**	**102.57**	**92.22**	**277.1**	**2.5**	**2.75**	**32.11**		
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	
51766	Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48						
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
55928	Zāļu tēja	250									
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6		
	Kopā:		**589.25**	**22.91**	**19.42**	**80.76**	**0.25**	**0.5**	**11.48**		
2. Otrās brokastis											
51755	Siers	20	68	4.96	5.36						7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
58064	Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	18.998	0.66	0.965	1.767	0.16		0.638		
	Kopā:		**139.38**	**8.04**	**6.87**	**11.23**	**0.16**		**1.8**		
3. Pusdienas											
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118		
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508		1
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04		1
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1

58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**789.74**	**39.05**	**30.38**	**87.48**	**1.34**		**14.49**		
5. Vakariņas											
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	477.458	17.8	14.05	69.062	1.		3.094		
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	53.237	1.377	2.471	6.184	0.32		1.689		7
55928	Zāļu tēja	250									
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
	Kopā:		**669.8**	**24.61**	**17.55**	**102.28**	**1.32**		**7.87**		
6. Otrās vakariņas											
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3	
	Kopā:		**225.3**	**8.28**	**8.26**	**29.43**					
	Diena kopā:		**2413.47**	**102.89**	**82.47**	**311.17**	**3.07**	**0.5**	**35.64**		
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	
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096					7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32		1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02					
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7		
	Kopā:		**693.85**	**32.49**	**16.97**	**101.41**	**0.25**	**0.5**	**11.42**		
2. Otrās brokastis											
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505					3
53963	Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25.028	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492		
	Kopā:		**98.53**	**6.73**	**6.67**	**2.11**	**0.08**		**0.49**		
3. Pusdienas											
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64		
57275	Putukrējums (bez cukura)	30	101.69	0.75	10.5	1.046					7
58510	Zivs fileja ar dārzeņu un siera cepurīti	120	121.136	14.321	6.565	1.195			0.964	4;7	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**670.34**	**33.68**	**25.25**	**76.19**	**1.08**	**0.8**	**18.63**		
5. Vakariņas											
50767	Maltas liellopu, cūkgaļas un saldā krējuma mērce	120	201.161	11.196	15.74	3.75	0.48		0.31	1;7	
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
55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**514.69**	**22.08**	**17.34**	**64.79**	**1.2**		**7.28**		
6. Otrās vakariņas											
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3	
	Kopā:		**273.3**	**10.28**	**8.66**	**38.43**					
	Diena kopā:		**2250.71**	**105.26**	**74.88**	**282.93**	**2.61**	**1.3**	**37.82**		
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	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
	Kopā:		**723.98**	**31.18**	**30.38**	**79.41**	**0.33**	**0.5**	**12**		
2. Otrās brokastis											
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**					
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**731.9**	**24.94**	**25.09**	**101.44**	**1.66**		**12.73**		
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**518.17**	**28.62**	**14.93**	**66.3**	**1**		**9.18**		
6. Otrās vakariņas											
55928	Zāļu tēja	250									
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3	
	Kopā:		**129.3**	**2.28**	**4.26**	**20.43**					
	Diena kopā:		**2247.36**	**95.02**	**79.06**	**285.58**	**2.99**	**0.5**	**33.91**		
08.11.											
2026	**Nedēļa:2 diena:7**										
1. Brokastis											
57667	Griķu mannas putra bez cukura	250	153.435	6.94	3.288	23.878	0.25		0.765		7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36						7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		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		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3		
	Kopā:		**569.22**	**18.54**	**18.96**	**83.34**	**0.25**		**7.3**		
2. Otrās brokastis											
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
55178	Olu siera pastēte	30	63.513	4.549	4.778	0.326	0.03		0.01	3;7	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2		
	Kopā:		**155.93**	**8.17**	**6.2**	**16.51**	**0.35**		**3.17**		
3. Pusdienas											
53802	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914		
51207	Zirņu biezputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82		9
51762	Vārīta sardele	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
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**840.82**	**44.19**	**34.98**	**86.88**	**0.84**		**22.5**		
5. Vakariņas											
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	300	238.375	15.756	13.58	12.864	0.3		6.584		
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304		7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
52941	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**427.05**	**22.28**	**17.94**	**43.58**	**0.46**		**11.97**		
6. Otrās vakariņas											
57046	Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	50	79.976	3.443	2.648	10.076		1.5	1.081	1;3;7	
51751	Paniņas	200	69	7	1	8					7
	Kopā:		**148.98**	**10.44**	**3.65**	**18.08**		**1.5**	**1.08**		
	Diena kopā:		**2142**	**103.62**	**81.72**	**248.39**	**1.9**	**1.5**	**46.03**		