Dieta : 3 F9+F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):	**15873.506**	**689.09**	**573.5**	**1961.63**	**19.91**	**7.1**	**215.421**	

	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
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**591.58**	**23.99**	**21.23**	**74.73**	**0.25**	**2.5**	**5.11**	
2. Otrās brokastis										
58312	Burkānu siera salāti ar olu	50	116.913	6.455	9.562	1.095			0.272	10;3;7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**169.29**	**8.87**	**10.1**	**10.56**			**1.43**	
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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
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:		**707.23**	**27.07**	**26.91**	**88.25**	**2.24**		**11.58**	
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								
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:		**540.52**	**28.48**	**20.48**	**60.21**	**0.3**		**10.93**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**2152.62**	**96.42**	**83.12**	**251.74**	**2.79**	**2.5**	**29.05**	
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
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								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**553.51**	**19.02**	**20.24**	**73.09**	**0.25**	**0.5**	**7.88**	
2. Otrās brokastis										
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
	Kopā:		**120.38**	**7.38**	**5.9**	**9.46**			**1.16**	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
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:		**708.56**	**28.12**	**29.75**	**80.68**	**2.72**		**16.84**	
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								
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:		**522.61**	**24.29**	**17.43**	**66.73**	**0.5**		**6.3**	

6. Otrās vakariņas										
52941	Zāļu tēja	250								
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**273.3**	**10.28**	**8.66**	**38.43**				
	Diena kopā:		**2178.35**	**89.09**	**81.98**	**268.38**	**3.47**	**0.5**	**32.19**	
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
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**631.06**	**24.03**	**20.16**	**87.62**	**0.25**		**8.87**	
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	
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
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:		**780.63**	**36.77**	**28.76**	**93.29**	**1.46**		**9.7**	
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								
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:		**503.07**	**29.88**	**10.85**	**68.88**	**0.3**	**0.6**	**8.51**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**2202.76**	**106.69**	**68.57**	**285.8**	**2.01**	**0.6**	**27.08**	
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
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				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
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**639.56**	**31.12**	**18.26**	**86.64**	**0.25**	**1.25**	**4.71**	
2. Otrās brokastis										
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
	Kopā:		**125.88**	**8.59**	**5.44**	**9.97**			**1.16**	
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	
57275	Putukrējums (bez cukura)	30	101.69	0.75	10.5	1.046				7
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
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:		**686.9**	**24.5**	**31.62**	**74.58**	**1.8**		**13.45**	
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
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:		**624.79**	**26.67**	**25.2**	**72.32**	**0.3**		**6.43**	
6. Otrās vakariņas										
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**129.3**	**2.28**	**4.26**	**20.43**				

	Diena kopā:		**2206.43**	**93.15**	**84.78**	**263.94**	**2.35**	**1.25**	**25.75**	
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
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								
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**783.53**	**29.18**	**30.26**	**99.12**	**0.25**	**0.5**	**11.24**	
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
	Kopā:		**87.06**	**6.06**	**2.78**	**9.46**			**1.16**	
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
58523	Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
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
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:		**876.18**	**39.29**	**34.19**	**100.27**	**1.6**		**18.21**	
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								
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:		**544.3**	**25.13**	**16.73**	**71.86**	**0.4**		**8.06**	
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:		**2564.37**	**109.94**	**92.62**	**319.14**	**2.25**	**0.5**	**38.67**	
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
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								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**568.77**	**27.21**	**16.49**	**76.44**	**0.25**	**1.25**	**4.56**	
2. Otrās brokastis										
56834	Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	60	54.786	8.258	1.438	2.127	0.24		0.135	7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		**107.17**	**10.68**	**1.98**	**11.59**	**0.24**		**1.3**	
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
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:		**856.15**	**36.77**	**31.91**	**103.97**	**2.56**		**16.99**	
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								
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:		**668.21**	**25.03**	**23.85**	**87.41**	**1**		**5.3**	
6. Otrās vakariņas										
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3

58505	Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68	7
	Kopā:		**208.52**	**8.28**	**5.18**	**31.93**			**0.68**	
	Diena kopā:		**2408.81**	**107.97**	**79.41**	**311.33**	**4.05**	**1.25**	**28.82**	
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
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
	Kopā:		**573.21**	**24.71**	**22.24**	**66.65**	**0.25**	**0.5**	**8.67**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		**201**	**8.6**	**4.7**	**29.5**				
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
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:		**772.08**	**33.17**	**32.94**	**84.74**	**2.44**		**18.76**	
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
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:		**556.87**	**18.76**	**22.83**	**68.91**	**0.3**		**6.43**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**57**	**0.6**	**0.3**	**11.5**				
	Diena kopā:		**2160.16**	**85.84**	**83.01**	**261.3**	**2.99**	**0.5**	**33.86**	