Dieta : 4 F9+F1a(Blenderēts)

	Kopā (7 dienas):		**11779.002**	**582.458**	**532.6**	**1134.065**	**19**	**8.15**	**125.592**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
58076	Miežu putraimu putra, blenderēta	250	227.8	8.16	5.6	35.84	0.25		4.12	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	70	63.826	11.179	0.564	3.431			0.049	7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		**370.25**	**20.05**	**14.54**	**39.73**	**0.25**		**4.17**	
2. Otrās brokastis										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
3. Pusdienas										
58484	Skābeņu zupa, blenderēta	300	156.403	5.084	8.493	14.425	1.2		2.992	1;3
57955	Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**529.63**	**21.73**	**27.52**	**47.23**	**2.68**		**10.72**	
5. Vakariņas										
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**451.73**	**19.68**	**23.61**	**37.72**	**0.65**	**0.5**	**4.51**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**237**	**7.2**	**4.3**	**40.9**				
	Diena kopā:		**1657.61**	**75.66**	**70.97**	**173.59**	**3.58**	**0.5**	**19.4**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	81.4	12.78	1.24	4.96				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
	Kopā:		**427.77**	**24.1**	**18.85**	**40.56**	**0.25**		**3.09**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
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
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un	100	243.942	18.84	18.38	0.752	0.2		0.592	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**651.42**	**33.57**	**40.47**	**37.75**	**2.1**	**0.3**	**9.83**	
5. Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**398.5**	**16.04**	**20.56**	**34.41**	**0.33**	**0.5**	**4.82**	
6. Otrās vakariņas										
51099	Banānu piena kokteilis ar zemenēm	200	112.35	4.848	2.736	16.92			1.344	7
57988	Biezpiena mix	60	75.478	8.11	3.758	2.326				7
	Kopā:		**187.83**	**12.96**	**6.49**	**19.25**			**1.34**	
	Diena kopā:		**1809.52**	**94.66**	**90.78**	**149.97**	**2.68**	**0.8**	**19.08**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	80	72.944	12.776	0.645	3.922			0.056	7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**366.17**	**20.38**	**14.16**	**39.32**	**0.25**	**1.25**	**1.53**		
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											
58488	Rasoļņiks, blenderēts	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357		
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775		7
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un	80	195.154	15.072	14.71	0.602	0.16		0.474		7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**543.95**	**24.47**	**26.21**	**51.22**	**2.36**	**1.5**	**9.52**		
5. Vakariņas											
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376	1;7	
57848	Omlete ar spinātiem	100	126.757	9.107	9.062	2.176	0.2		0.464	3;7	
52941	Zāļu tēja	200									
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:		**550.21**	**23.72**	**25.81**	**53.94**	**0.5**	**0.6**	**7**		
6. Otrās vakariņas											
55178	Olu siera pastēte	40	84.684	6.065	6.37	0.435	0.04		0.014	3;7	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
	Kopā:		**137.06**	**8.49**	**6.91**	**9.89**	**0.04**		**1.17**		
	Diena kopā:		**1798.39**	**85.67**	**77.79**	**183.87**	**3.15**	**3.35**	**19.22**		

05.11.
2026 Nedēļa:2 diena:4

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	
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	81.4	12.78	1.24	4.96					7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**368.2**	**20.59**	**14.32**	**37.35**	**0.25**	**0.5**	**4.8**		
2. Otrās brokastis											
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9					7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**					
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**635.88**	**25.43**	**41.37**	**39.84**	**1.78**		**7.2**		
5. Vakariņas											
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	300	264.612	7.764	4.788	47.253	0.6	1.5	0.672		7
58375	Omlete ar burkāniem	80	102.386	7.096	7.235	2.19	0.16		0.47	3;7	
55928	Zāļu tēja	250									
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
	Kopā:		**441.8**	**14.92**	**20.27**	**49.88**	**0.76**	**1.5**	**1.14**		
6. Otrās vakariņas											
57988	Biezpiena mix	60	75.478	8.11	3.758	2.326					7
55928	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**75.48**	**8.11**	**3.76**	**2.33**					
	Diena kopā:		**1617.35**	**75.05**	**83.72**	**138.4**	**2.79**	**2**	**13.14**		

06.11.
2026 Nedēļa:2 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	
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074		7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02					
	Kopā:		**433.66**	**28.24**	**17.47**	**39.32**	**0.25**	**0.5**	**4.55**		
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											
58232	Zemeņu kīselis 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
57940	Zivs mix ar brokoļiem	120	109.68	22.799	1.639	0.888	0.24		0.72	4;7	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	146.828	3.386	5.388	21.197	1.		6.511		
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**410.22**	**27.48**	**17.89**	**34.17**	**1.24**		**8.79**		
5. Vakariņas											

57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	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	
55928	Zāļu tēja	250									
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
	Kopā:		**417.94**	**16.69**	**22.11**	**35.1**	**0.45**	**0.5**	**5.18**		
6. Otrās vakariņas											
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**					
	Diena kopā:		**1642.83**	**87.62**	**66.17**	**167.48**	**1.94**	**1**	**18.52**		

07.11.
2026 Nedēļa:2 diena:6

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	
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
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064		7
	Kopā:		**433.78**	**26.44**	**16.87**	**42.06**	**0.25**	**0.5**	**5.65**		
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											
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		
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**404.84**	**18.6**	**23.84**	**28.44**	**1.92**		**10.37**		
5. Vakariņas											
58050	Kartupeļu spinātu biezenis	250	177.8	5.578	3	31.11	1.		5.175		7
57917	Omlete ar blenderētiem brokoļiem	100	131.355	9.214	9.044	2.392	0.2		0.498	3;7	
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:		**403**	**15.04**	**20.49**	**37.79**	**1.2**		**6.59**		
6. Otrās vakariņas											
58312	Burkānu siera salāti ar olu	70	163.678	9.036	13.39	1.533			0.381	10;3;7	
55928	Zāļu tēja	250									
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
	Kopā:		**216.06**	**11.46**	**13.93**	**10.99**			**1.54**		
	Diena kopā:		**1658.68**	**80.14**	**79.82**	**148.8**	**3.37**	**0.5**	**24.16**		

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
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	81.4	12.78	1.24	4.96					7
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		
	Kopā:		**362.96**	**20.48**	**12.91**	**44.17**	**0.25**		**1.22**		
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											
58511	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	181.004	8.127	10.45	13.421	0.3		4.914		
58533	Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313		
58060	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243.942	18.84	18.38	0.752	0.2		0.592		7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
	Kopā:		**581.31**	**30.23**	**29.69**	**47.82**	**0.86**		**7.73**		
5. Vakariņas											
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7	
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7	
52941	Zāļu tēja	250									
	Kopā:		**370.14**	**18.35**	**15.13**	**38.97**	**0.38**		**2.45**		
6. Otrās vakariņas											
58505	Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68		7
	Kopā:		**79.22**	**6**	**0.92**	**11.5**			**0.68**		
	Diena kopā:		**1594.63**	**83.67**	**63.34**	**171.96**	**1.49**		**12.08**		