Dieta : 4 F9+F1a(Blenderēts)

Kopā (7 dienas):		**12141.239**	**588.54**	**577.2**	**1121.024**	**20.86**	**4.75**	**120.51**	

	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
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				
	Kopā:		**378.93**	**24.13**	**15.48**	**35.92**	**0.45**		**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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**529.11**	**21.4**	**27.12**	**49.36**	**1.96**		**6.42**	
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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**433.62**	**15.98**	**26.35**	**31.84**	**0.4**		**7.87**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1602.57**	**75.97**	**82.91**	**136.21**	**2.81**		**16.73**	
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								
	Kopā:		**377.98**	**23.78**	**13.89**	**37.29**	**0.25**	**0.5**	**4.87**	
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										
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**592.38**	**31.33**	**33.77**	**39.81**	**2.44**		**11.7**	
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										
52941	Zāļu tēja	250								
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1728.57**	**88.77**	**81.3**	**155.72**	**3.19**	**0.5**	**19.59**	
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
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							
	Kopā:		**329.8**	**24.37**	**13.48**	**28.85**	**0.65**	**0.25**	**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
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
58533	Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**870.06**	**45.9**	**49.56**	**60.11**	**1.42**		**4.83**	
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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**426.03**	**17.93**	**22.43**	**35.32**	**0.35**	**0.5**	**4.55**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1913.89**	**104.21**	**94.27**	**160.27**	**2.42**	**0.75**	**11.72**	
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
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
	Kopā:		**434.1**	**22.78**	**16.12**	**49.26**	**0.7**	**1.25**	**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	
57275	Putukrējums (bez cukura)	30	101.69	0.75	10.5	1.046				7
58232	Zemeņu kīselis 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	
	Kopā:		**507.89**	**17.75**	**29.7**	**41.04**	**1.48**		**8.37**	
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
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:		**448.84**	**18.97**	**24.17**	**37.61**	**0.35**		**2.97**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1591.83**	**68.11**	**74.69**	**157.41**	**2.53**	**1.25**	**13.04**	
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								
	Kopā:		**447.49**	**23.69**	**21.14**	**39.2**	**0.25**	**0.5**	**4.48**	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**602.68**	**31.93**	**30.06**	**48.34**	**1.8**		**10.86**	
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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**487.79**	**20.14**	**24.32**	**45.98**	**0.4**		**4.97**	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7

	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1738.97**	**84.35**	**80.22**	**163.02**	**2.45**	**0.5**	**20.31**	
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**389.05**	**25.2**	**14.3**	**40.1**	**0.65**	**1.25**	**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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**590.06**	**26.18**	**34.75**	**42.46**	**2.6**		**10.72**	
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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**536.9**	**19.97**	**23.19**	**61.09**	**0.7**		**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:		**1813**	**85.96**	**80.94**	**182.14**	**3.95**	**1.25**	**14.42**	
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
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:		**427.54**	**25.45**	**16.79**	**41.83**	**0.45**	**0.5**	**5.72**	
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										
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**669.2**	**29.65**	**38.03**	**51.5**	**2.6**		**15.16**	
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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**454.66**	**17.47**	**23.33**	**43.43**	**0.46**		**3.82**	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
	Diena kopā:		**1752.41**	**81.18**	**82.85**	**166.26**	**3.51**	**0.5**	**24.7**	