Dieta : 10 OBV

Kopā (7 dienas):	**19850.534**	**755.599**	**697.2**	**2603.46**	**21.05**	**127.07**	**259.117**	

	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										
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**728.78**	**25.62**	**21.77**	**106.61**	**0.25**	**7.5**	**9.15**	
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
	Kopā:		**120.38**	**7.38**	**5.9**	**9.46**			**1.16**	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.155	2.651	3.331	14.972	1.2		3.98	9
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
56677	Cūkgaļas strogonovs	120	262.55	12.903	21.86	3.792	0.48		0.157	1;7
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**884.76**	**28.41**	**30.84**	**122.69**	**1.91**	**0.8**	**12.83**	
4. Launags										
58154	Jogurta krēms	50	109.421	2.129	7.528	8.274		4.5		7
55491	Zemeņu ķīselis	100	25.811	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
	Kopā:		**135.23**	**2.31**	**7.61**	**14.36**		**7**	**0.32**	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
57957	Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	120	111.307	12.311	5.166	3.752			0.322	7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**591.26**	**24.26**	**25.59**	**65.19**	**2.4**	**5**	**12.31**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2640.42**	**94.58**	**95.71**	**347.71**	**4.56**	**20.3**	**35.78**	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**676.14**	**20.35**	**21.35**	**99.92**	**0.25**	**5.5**	**11.62**	
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	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

	Kopā:		**867.72**	**31.22**	**25.78**	**124.34**	**2.02**		**16.15**	
4. Launags										
58323	Saldā biezpiena masa	50	72.62	5.508	3.626	4.111		2.5		7
55491	Zemeņu ķīselis	100	25.811	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
	Kopā:		**98.43**	**5.69**	**3.71**	**10.2**		**5**	**0.32**	
5. Vakariņas										
51536	Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**947.14**	**35.17**	**37.69**	**116.71**	**1.28**		**8.53**	
6. Otrās vakariņas										
56607	Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**206.92**	**2.88**	**5.96**	**32.23**		**5**		
	Diena kopā:		**2916.73**	**102.69**	**100.4**	**392.86**	**3.55**	**15.5**	**37.79**	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**829.02**	**27.07**	**20.73**	**133.35**	**0.25**	**5**	**12.85**	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**144**	**8**	**4.4**	**18**				
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	300	274.91	14.276	13.12	24.884	1.2	0.9	3.063	
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
54131	Šķelto zirņu un ķirbju biezenis	180	230.931	14.601	6.368	28.456	1.8		11.576	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**1036.36**	**51.62**	**37.7**	**122.47**	**3.68**	**0.9**	**20.77**	
4. Launags										
58056	Vārītais vaniļas krēms	75	100.434	3.377	3.037	14.599		5.25		3;7
53284	Zemeņu mērce	75	38.094	0.482	0.24	7.999		3.75	0.96	
	Kopā:		**138.53**	**3.86**	**3.28**	**22.6**		**9**	**0.96**	
5. Vakariņas										
50219	Vārīti kartupeļi	200	144.372	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
51771	Mazsālīta siļķes fileja	70	163.1	12.74	12.46					4
52649	Biezpiens ar krējumu	100	117.84	15.72	4.4	3.74				7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**597.75**	**37.66**	**18.09**	**70.53**	**0.2**	**5**	**7.33**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2925.66**	**134.81**	**88.19**	**396.34**	**4.13**	**19.9**	**41.91**	
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**775.57**	**32.55**	**19.1**	**117.52**	**0.25**	**6.25**	**7.45**	
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										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
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	
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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
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
	Kopā:		**970.25**	**26.19**	**40.03**	**125.55**	**0.98**	**10.6**	**11.93**	
4. Launags										
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
	Kopā:		**85.94**	**13.89**	**1.96**	**3.1**				
5. Vakariņas										
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
51762	Vārīta sardele	100	216	11.3	16.7	5.2				7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**693.26**	**24.02**	**29.78**	**81.46**	**0.3**		**13.67**	
6. Otrās vakariņas										
54583	Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**224.08**	**2.36**	**11.24**	**27.97**		**5**	**0.02**	
	Diena kopā:		**2874.97**	**107.6**	**107.6**	**365.57**	**1.53**	**21.85**	**34.24**	
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
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**882.61**	**30.66**	**30.77**	**120.35**	**0.25**	**5.5**	**11.98**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58332	Maltās gaļas zupa	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	255.211	8.395	2.66	49.481	0.6			1
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**975.39**	**38.93**	**30.2**	**135.15**	**0.85**		**10.95**	
4. Launags										
55491	Zemeņu ķīselis	50	12.906	0.089	0.042	3.044		1.25	0.16	
50608	Šokolādes krēms	50	188.904	2.285	15.14	11.012		5.	1.44	6;7
	Kopā:		**201.81**	**2.37**	**15.18**	**14.06**		**6.25**	**1.6**	
Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**657.98**	**27.45**	**21.18**	**85.98**	**0.88**	**5**	**10.73**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2993.79**	**112.01**	**105.3**	**393.94**	**1.98**	**16.75**	**35.26**	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
51678	Bumbieri	150	82.35	0.75	0.45	18.6			4.95	
	Kopā:		**693.2**	**28.84**	**17.15**	**104.77**	**0.25**	**6.25**	**10.25**	
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										
56320	Ribollita zupa	300	158.567	4.609	9.579	13.499	1.5		5.399	9
58327	Sakņu sautējums ar pupiņām	200	204.74	8.513	4.621	31.672	0.4		7.914	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**976.95**	**38.76**	**34.28**	**126.73**	**2.26**		**19.58**	
4. Launags										
55903	Zemeņu krēms	50	121.236	1.94	9.031	7.99		5.	0.12	7
55954	Ogu ķīselis	100	61.551	0.492	0.129	13.996		5.	1.455	
	Kopā:		**182.79**	**2.43**	**9.16**	**21.99**		**10**	**1.58**	
5. Vakariņas										
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.6		6.968	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**545.18**	**22.88**	**26.18**	**54.28**	**0.6**	**5**	**9.84**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52109	Prjaņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
	Kopā:		**239.2**	**8.16**	**5.32**	**39.64**				
	Diena kopā:		**2744.48**	**111.75**	**94.06**	**358.99**	**3.35**	**21.25**	**42.54**	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**694.15**	**26.67**	**15.58**	**107.96**	**0.25**	**5.5**	**13.01**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9
58589	Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	228.105	13.808	16.78	5.396	0.245		0.536	1;7;9
50653	Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**836.89**	**30.09**	**29.56**	**112.05**	**1.47**	**0.8**	**13.37**	
4. Launags										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
5. Vakariņas										
50070	Rosols ar desu	220	471.589	9.463	39.12	15.179	0.22	0.22	2.137	10;3;7
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**763.28**	**14.52**	**48.38**	**61.98**	**0.22**	**0.22**	**5.01**	
6. Otrās vakariņas										

50605	Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164.205	8.295	4.376	22.691			0.215	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**184.16**	**8.3**	**4.38**	**27.68**		**5**	**0.22**	
	Diena kopā:		**2754.48**	**92.17**	**105.9**	**348.06**	**1.94**	**11.52**	**31.61**	