Dieta : 10 OBV

Kopā (7 dienas):		**18254.222**	**712.842**	**648.1**	**2362.033**	**18.42**	**140.81**	**241.708**	

	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
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
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	180	98.82	0.9	0.54	22.32			5.94	
	Kopā:		**679.32**	**31.84**	**17.68**	**97.41**	**0.25**	**5**	**13.01**	
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
	Kopā:		**161.86**	**6.12**	**11.03**	**9.9**			**1.16**	
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**	
4. Launags										
55837	Putukrējums	30	105.697	0.81	9.45	4.319		2.7		7
58320	Zemeņu mērce	80	35.228	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
	Kopā:		**140.92**	**1.29**	**9.69**	**11.61**		**6.7**	**0.96**	
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								
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:		**472.3**	**23.89**	**18.2**	**51.54**	**0.3**	**5**	**10.02**	
6. Otrās vakariņas										
58233	Burkānu kēkss	50	150.648	2.223	5.707	22.319		10.	0.779	1;3;7
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**330.65**	**8.82**	**9.71**	**51.72**		**10**	**0.78**	
	Diena kopā:		**2519.46**	**97.94**	**91.03**	**323.33**	**2.73**	**26.7**	**36.79**	
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
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.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**836.42**	**28**	**25.12**	**124.31**	**0.25**	**7.5**	**10.15**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

	Kopā:		**804.2**	**32.51**	**29.21**	**101.41**	**1.94**	**0.3**	**14.3**	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
56382	Zemeņu un ābolu mērce	75	47.249	0.389	0.31	10.308		5.25	1.137	
	Kopā:		**191.25**	**8.39**	**4.71**	**28.31**		**5.25**	**1.14**	
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**578.73**	**15.66**	**25.22**	**72.77**	**0.66**	**5**	**4.14**	
6. Otrās vakariņas										
56696	Kafijas smalkmaizīte	50	169.762	3.491	6.257	24.562	0.	0.007	0.022	1;3;7
51748	Piens	200	96	6.4	4	9				7
	Kopā:		**265.76**	**9.89**	**10.26**	**33.56**	**0**	**0.01**	**0.02**	
	Diena kopā:		**2820.37**	**102.44**	**98.92**	**378.36**	**2.85**	**18.06**	**29.75**	
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
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
	Kopā:		**626.9**	**22.87**	**24.05**	**78.67**	**0.25**	**6.25**	**4.35**	
2. Otrās brokastis										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
3. Pusdienas										
58020	Rasoļniks	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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**681.72**	**31.86**	**19.02**	**94.81**	**1.96**	**1.5**	**13.22**	
4. Launags										
58173	Panna cotta	100	184.111	3.638	13.75	11.341		7.		7
55954	Ogu ķīselis	50	30.776	0.246	0.064	6.998		2.5	0.728	
	Kopā:		**214.89**	**3.88**	**13.82**	**18.34**		**9.5**	**0.73**	
5. Vakariņas										
53873	Makaroni ar malto gaļu	250	340.425	16.58	13.24	38.518	0.5		3.656	1;3
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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**670.6**	**22.84**	**27.91**	**79.71**	**0.5**	**5**	**7.83**	
6. Otrās vakariņas										
55178	Olu siera pastēte	40	84.684	6.065	6.37	0.435	0.04		0.014	3;7
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8			1.575	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**258.61**	**8.33**	**14.97**	**22.66**	**0.04**	**5**	**1.59**	
	Diena kopā:		**2632.72**	**96.38**	**103.8**	**323.59**	**2.75**	**27.25**	**27.72**	
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					
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**622.58**	**22.44**	**19.4**	**89.14**	**0.25**	**5.5**	**11.28**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**803.11**	**38.58**	**30.36**	**90.87**	**1.34**		**14.28**	
4. Launags										
58320	Zemeņu mērce	75	33.026	0.45	0.225	6.836		3.75	0.9	
52944	Jogurts bez piedevām	100	72	4	2.2	9				7
	Kopā:		**105.03**	**4.45**	**2.43**	**15.84**		**3.75**	**0.9**	
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								
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:		**777.93**	**24.2**	**25.78**	**111.1**	**1.32**	**5**	**7.66**	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
57156	Auzu cepums	40	113.783	2.658	3.846	17.017			0.612	1;3;7
	Kopā:		**209.78**	**8.66**	**7.85**	**26.02**			**0.61**	
	Diena kopā:		**2657.81**	**106.36**	**92.69**	**344.19**	**3.07**	**14.25**	**36.53**	
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
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		**674.8**	**29.6**	**16.41**	**100.33**	**0.25**	**5.5**	**10.06**	
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										
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
58508	Rīsi ar putukrējumu	100	268.252	2.412	21.09	17.11		5.	0.185	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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**868.91**	**34.88**	**35.82**	**100.64**	**1.08**	**10.8**	**18.6**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

	Kopā:		**600.4**	**24.03**	**17.86**	**82.63**	**1.2**	**5**	**8.23**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
54583	Cepums Skolas	20	102.059	1.182	5.622	11.491			0.01	1;3
	Kopā:		**282.06**	**7.78**	**9.62**	**40.89**			**0.01**	
	Diena kopā:		**2593.7**	**110.01**	**87.39**	**334.6**	**2.61**	**21.3**	**37.38**	
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
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:		**757.31**	**30.71**	**30.37**	**87.79**	**0.33**	**5.5**	**11.79**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**745.27**	**24.47**	**25.08**	**104.83**	**1.66**		**12.52**	
4. Launags										
51247	Zemeņu krēms	50	116.468	0.744	7.822	9.55		7.5	0.413	6;7
55954	Ogu ķīselis	100	61.551	0.492	0.129	13.996		5.	1.455	
	Kopā:		**178.02**	**1.24**	**7.95**	**23.55**		**12.5**	**1.87**	
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
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:		**576.91**	**27.99**	**14.72**	**81.78**	**1**		**8.05**	
6. Otrās vakariņas										
57155	Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016			0.011	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**159.87**	**1.75**	**4.46**	**28.01**		**5**	**0.01**	
	Diena kopā:		**2561.38**	**94.16**	**86.97**	**343.95**	**2.99**	**23**	**34.24**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
57960	Mannā biezputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026	1;7
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					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
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**647.85**	**17.47**	**19.4**	**102.05**	**0.25**	**5.25**	**6.35**	
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
	Kopā:		**115.89**	**6.97**	**5.32**	**9.79**	**0.03**		**1.17**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		**854.19**	**43.72**	**34.96**	**90.27**	**0.84**		**22.29**	
4. Launags										

51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
5. Vakariņas										
55416	Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	300	238.375	15.756	13.58	12.864	0.3		6.584	
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**410.81**	**20.72**	**14.59**	**48.27**	**0.3**	**5**	**9.46**	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**260.05**	**10.07**	**9.06**	**34.25**			**0.02**	
	Diena kopā:		**2468.8**	**105.55**	**87.33**	**314.02**	**1.42**	**10.25**	**39.29**	