Dieta : 9 Vegan

	Kopā (7 dienas):		**15112.062**	**459.908**	**402.6**	**2448.037**	**27.51**	**91.6**	**298.554**	

	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										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		**703.24**	**20.94**	**18.49**	**112.39**	**0.25**	**5**	**9.82**	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.155	2.651	3.331	14.972	1.2		3.98	9
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55849	Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	200	166.22	8.856	4.943	21.501	1.6		5.117	10;9
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
	Kopā:		**755.81**	**23.15**	**13.56**	**134.74**	**3.06**	**0.8**	**17.16**	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
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:		**513.99**	**19.03**	**20.4**	**62.7**	**2.72**	**5**	**13.77**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
	Kopā:		**182.35**	**2.55**	**5.62**	**28.55**			**0.95**	
	Diena kopā:		**2155.39**	**65.67**	**58.08**	**338.39**	**6.03**	**10.8**	**41.7**	
24.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:2**									
1. Brokastis										
56816	Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	262.566	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	70	66.91	5.296	4.522	1.293	0.07		1.278	6
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
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:		**648.22**	**16.88**	**11.19**	**118.55**	**0.32**	**5.5**	**12.9**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57144	Zirņu pārslu plācenītis	120	181.958	5.725	8.674	21.812	0.48		3.35	
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:		**937.16**	**25.66**	**26.26**	**147.67**	**2.56**		**19.58**	
5. Vakariņas										
57218	Plovs ar turku zirņiem	250	278.396	7.168	6.421	48.32	1.		5.536	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
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:		**470.02**	**13.14**	**9.99**	**81.76**	**1.08**		**10.48**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	

51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**155.16**	**2.16**	**0.42**	**33.21**		**5**	**0.44**	
	Diena kopā:		**2210.56**	**57.84**	**47.87**	**381.2**	**3.96**	**10.5**	**43.4**	
25.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:3**									
1. Brokastis										
53245	Kukurūzas biezputra bez piena	300	213.396	12.78	5.304	30.168	0.6		3.948	6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		**726.7**	**21.85**	**16.8**	**122.83**	**0.6**	**5**	**11.01**	
3. Pusdienas										
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	106.952	4.214	5.08	11.154	0.25		4.569	9
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	
58082	Dārzeņu risotto	250	229.728	4.882	5.801	39.499	1.		4.118	
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:		**888.95**	**32.92**	**19.72**	**144.83**	**3.37**		**25.89**	
5. Vakariņas										
58102	Rīsu dārzeņu sautējums ar turku zirņiem	300	322.253	6.368	13.07	43.37	1.2		5.331	
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:		**494.69**	**11.33**	**14.08**	**78.78**	**1.2**	**5**	**8.21**	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
	Kopā:		**139.68**	**6.7**	**2.85**	**20.47**			**1.11**	
	Diena kopā:		**2250.03**	**72.79**	**53.45**	**366.9**	**5.17**	**10**	**46.22**	
26.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:4**									
1. Brokastis										
53238	Rīsu biezputra bez piena	250	258.55	2.762	3.2	54.638	0.5		0.525	
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		**722.97**	**10.67**	**15.07**	**137.59**	**0.5**	**5**	**6.8**	
3. Pusdienas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51527	Tofu pudiņš	70	158.186	4.662	8.81	15.281	0.07	14.	2.044	6
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
57144	Zirņu pārslu plācenītis	100	151.631	4.77	7.228	18.176	0.4		2.792	
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:		**926.75**	**23.82**	**26.6**	**148.79**	**1.13**	**19**	**15.34**	
5. Vakariņas										
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58413	Tvaicētas sojas pupiņas	100	133.1	12.1	5.5	11	0.2		5.5	6
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:		**535.56**	**24.76**	**10.33**	**86.82**	**0.5**		**19.17**	
6. Otrās vakariņas										
56942	Čia kokosriekstu piena pudiņš	40	83.15	1.208	7.954	1.906				
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

	Kopā:		**160.11**	**1.81**	**8.25**	**18.4**		**5**	
	Diena kopā:		**2345.39**	**61.06**	**60.26**	**391.6**	**2.13**	**29**	**41.31**
27.11.									
2026	**Nedēļa:1 diena:5**								
1. Brokastis									
56814	Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		**617.22**	**20.62**	**22.92**	**116.78**	**0.25**	**5.5**	**12.8**	
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
56263	Vārīta pasta - pilngraudu penne	150	281.275	9.9	3.472	52.635			6.6	1
55529	Pupiņu sautējums ar tomātiem	150	153.007	9.933	3.831	19.682	0.15		8.112	9
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:		**912.84**	**34.57**	**16.81**	**151.67**	**1.15**		**22.95**	
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	50	68.024	4.462	5.142	1.068	0.2		1.11	6
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		**563.17**	**18.32**	**15.08**	**85.26**	**0.88**	**5**	**12.15**	
6. Otrās vakariņas										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**60.98**	**5.17**	**2.71**	**3.57**			**0.95**	
	Diena kopā:		**2154.2**	**78.67**	**57.52**	**357.29**	**2.28**	**10.5**	**48.85**	
28.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:6**									
1. Brokastis										
53244	Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		**642.54**	**17.88**	**16.51**	**104.67**	**0.5**	**5**	**10.3**	
3. Pusdienas										
56320	Ribollita zupa	300	158.567	4.609	9.579	13.499	1.5		5.399	9
54708	Cukīni-tomātu sautējums ar burkāniem un turku zirņiem	200	135.708	3.996	8.153	11.864	0.8		3.589	9
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:		**622.59**	**17.28**	**20.96**	**90.84**	**2.46**		**14.59**	
5. Vakariņas										
56319	Dārzeņu plovs	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
56767	Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8				6
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:		**640.1**	**25.04**	**18.33**	**93.31**	**1.57**	**5**	**9.07**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942	Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				

	Kopā:		**160.94**	**2.11**	**10.24**	**13.88**				
	Diena kopā:		**2066.17**	**62.3**	**66.05**	**302.7**	**4.53**	**10**	**33.96**	
29.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:7**									
1. Brokastis										
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
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
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**659.25**	**24.34**	**12.36**	**111.84**	**1.33**	**5**	**13.86**	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9
58126	Lēcu un kartupeļu sautējums	250	344.592	15.097	12.36	43.054	1.		9.455	
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:		**783.19**	**28.01**	**24.84**	**111.25**	**2.08**	**0.8**	**21.59**	
5. Vakariņas										
57766	Dārzeņu rosols ar eļļas mērci bez olām	200	180.277	3.634	9.37	20.026			3.881	
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
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	50	13.75		11.5	4			0.9	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**410.91**	**8.63**	**21.89**	**70.38**			**7.66**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**76.96**	**0.6**	**0.3**	**16.49**		**5**		
	Diena kopā:		**1930.31**	**61.58**	**59.38**	**309.96**	**3.41**	**10.8**	**43.11**	