Dieta : 9 Vegan

	Kopā (7 dienas):		**16591.409**	**436.56**	**642.9**	**2246.1**	**24.33**	**105.05**	**298.319**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
53240	Miežu biezputra ar rīsu pienu	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25		4.12	1
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51708	Margarīns sviestmaizēm	20	144		16					
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:		**790.19**	**9.88**	**30.82**	**117.79**	**1.25**	**5**	**12.94**	
3. Pusdienas										
50132	Zaļo lēcu zupa	300	177.261	8.414	6.705	20.957	0.3		6.787	9
50653	Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
56725	Šampinjonu mērce	50	39.897	1.122	2.618	2.99	0.25		1.066	9
57144	Zirņu pārslu plācenītis	80	121.305	3.816	5.783	14.541	0.32		2.234	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**765.57**	**22.91**	**17.3**	**130.03**	**1.34**		**15.66**	
5. Vakariņas										
58400	Kartupeļu un pupiņu sautējums	300	288.471	11.322	9.888	38.197	1.2		10.145	
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:		**460.91**	**16.28**	**10.9**	**73.61**	**1.2**	**5**	**13.02**	
6. Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	40	38.235	3.026	2.584	0.739	0.04		0.73	6
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**151.59**	**10.62**	**5.83**	**13.77**	**0.04**		**2.84**	
	Diena kopā:		**2168.26**	**59.69**	**64.86**	**335.19**	**3.83**	**10**	**44.45**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		**810.47**	**20.64**	**26.03**	**123.14**	**0.25**	**5**	**8.82**	
3. Pusdienas										
58078	Boršča ar svaigiem kāpostiem	300	128.497	2.76	6.286	15.096	1.2	1.5	4.508	9
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	80	39.456	1.11	2.55	3.03	0.32		2.117	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	300	327.625	13.523	9.459	46.771	1.2		10.12	
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:		**712.47**	**22.39**	**19.31**	**111.25**	**2.72**	**1.5**	**19.62**	
5. Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
57043	Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	90	122.443	8.033	9.256	1.922	0.36		1.998	6
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								

	Kopā:		**562.25**	**19.94**	**19.91**	**75.84**	**0.91**	**5**	**10.21**	
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:		**2246.13**	**65.08**	**75.49**	**324.12**	**3.88**	**11.5**	**38.64**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
53244	Prosas biezputra ar sojas pienu	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	60	57.352	4.539	3.876	1.109	0.06		1.095	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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		**487.49**	**20.22**	**10.11**	**78.33**	**0.56**	**5**	**8.79**	
3. Pusdienas										
58020	Rasoļņiks	300	151.3	2.671	6.234	20.984	1.2	1.5	2.357	
53966	Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	24.283	0.976	0.96	2.874	0.08		1.936	
50219	Vārīti kartupeļi	150	108.279	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
56654	Cukīni - sojas pupiņu sautējums ar spinātiem	270	209.085	11.885	12.63	13.862	1.08		7.21	6;9
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:		**709.83**	**23.7**	**20.99**	**107.61**	**2.51**	**1.5**	**17.72**	
5. Vakariņas										
57742	Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	250	372.284	12.065	7.371	60.068	0.25		10.04	1
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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
	Kopā:		**584.76**	**18.22**	**9.27**	**102.2**	**0.57**	**5**	**14.92**	
6. Otrās vakariņas										
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8			1.575	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**230.73**	**2.2**	**13.15**	**25.99**		**5**	**1.58**	
	Diena kopā:		**2012.81**	**64.35**	**53.52**	**314.12**	**3.64**	**16.5**	**43**	
05.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:4**									
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
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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		**722.87**	**9.72**	**23.92**	**116.23**	**0.25**	**5.5**	**11.28**	
3. Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	300	127.25	3.617	6.381	13.615	0.3		4.352	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
58313	Pupiņu plācenītis	100	159.534	6.918	6.215	19.214	0.2		6.384	
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**795.74**	**23.58**	**24.07**	**119.04**	**1.32**		**18.95**	
5. Vakariņas										
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58070	Plovs ar turku zirņiem	250	275.818	7.117	6.416	47.737	1.		5.525	
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
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
	Kopā:		**560.29**	**13.28**	**16.31**	**89.87**	**1.32**	**5**	**10.4**	

6. Otrās vakariņas										
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	250	76.852	6.42	3.41	4.688			0.84	6
55928	Zāļu tēja	250								
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		**155.05**	**7.98**	**3.53**	**21.41**			**1.28**	
	Diena kopā:		**2233.95**	**54.57**	**67.84**	**346.55**	**2.89**	**10.5**	**41.9**	
06.11.										
2026	**Nedēļa:2 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
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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		**701.26**	**18.96**	**23.96**	**100.75**	**0.25**	**5.5**	**10.06**	
3. Pusdienas										
55491	Zemeņu ķīselis	200	51.622	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51527	Tofu pudiņš	100	225.981	6.66	12.59	21.83	0.1	20.	2.92	6
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:		**705.51**	**24.8**	**20.75**	**104.16**	**1.18**	**25.8**	**20.37**	
5. Vakariņas										
52849	Vārīts tumšais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.72		5.04	1
58122	Sarkano lēcu sautējums	150	144.62	6.45	6.514	15.172	0.6		4.515	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**391.38**	**14.33**	**7.62**	**63.63**	**1.32**	**5**	**9.56**	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	20	5.5		4.6	1.6			0.36	
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**183.78**	**7.51**	**7.49**	**30.25**			**1.97**	
	Diena kopā:		**1981.93**	**65.6**	**59.82**	**298.8**	**2.75**	**36.3**	**41.95**	
07.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:6**									
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	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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
	Kopā:		**570.41**	**21.65**	**18.92**	**75.98**	**1.33**	**5**	**12.16**	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	300	105.304	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273.021	11.269	7.882	38.976	1.		8.433	
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:		**622.85**	**19.76**	**16.21**	**98.62**	**2.36**		**18.58**	
5. Vakariņas										
57244	Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	142.693	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
55866	Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	236.945	15.66	5.347	31.513			12.326	9
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:		**596.53**	**24.76**	**6.58**	**107.88**	**0.2**		**19.67**	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

	Kopā:		**268.86**	**2.34**	**12.98**	**34.27**		**5**	**0.66**	
	Diena kopā:		**2058.64**	**68.51**	**54.69**	**316.74**	**3.89**	**10**	**51.06**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
53930	Mannā biezputra ar rīsu pienu	250	326.123	6.019	3.769	66.006	0.25	0.25	0.056	1
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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51708	Margarīns sviestmaizēm	250	1800		200					
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**2570.31**	**11.43**	**223.3**	**126.92**	**0.25**	**5.25**	**5.93**	
3. Pusdienas										
58130	Dārzeņu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	300	104.007	4.103	3.49	13.958	1.2		3.936	1;9
51207	Zirņu biezputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
56725	Šampinjonu mērce	75	59.845	1.682	3.927	4.486	0.375		1.6	9
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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**609.26**	**28.65**	**11.28**	**97.6**	**1.91**		**21.99**	
5. Vakariņas										
58336	Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	0.8		3.581	
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	40	63.558	0.127	6.202	1.84	0.16		0.001	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		**526.14**	**16.27**	**18.79**	**72.4**	**1.28**	**5**	**8.23**	
6. Otrās vakariņas										
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
52941	Zāļu tēja	250								
57397	Vegāniskais Čedaras siers	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
	Kopā:		**183.98**	**2.42**	**13.34**	**13.66**			**1.16**	
	Diena kopā:		**3889.69**	**58.77**	**266.7**	**310.57**	**3.44**	**10.25**	**37.31**	