Dieta : 8 Veget

Kopā (7 dienas):		**16798.435**	**569.442**	**483.3**	**2512.835**	**25.6**	**88.7**	**280.825**	

	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
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:		**688.56**	**25.37**	**21.74**	**96.86**	**0.25**	**7.5**	**9.15**	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		**821.56**	**25.1**	**14.09**	**147.59**	**3.06**	**0.8**	**18.11**	
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:		**2281.37**	**81.33**	**65.42**	**339.04**	**5.71**	**13.3**	**39.57**	
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
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	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.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		**694.04**	**32.99**	**16.08**	**103.48**	**0.25**	**5.5**	**11.7**	
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
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
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:		**927.63**	**27.19**	**23.88**	**148.95**	**2.56**		**19.29**	
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	
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
	Kopā:		**566.02**	**19.14**	**13.99**	**90.76**	**1.08**		**10.48**	
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:		**2394.61**	**82.2**	**59.91**	**375.42**	**3.89**	**10.5**	**41.46**
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**
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
	Kopā:		**569.49**	**11.39**	**22.33**	**79.22**	**1.2**	**5**	**8.21**
6. Otrās vakariņas									
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**			
	Diena kopā:		**2467.47**	**77.98**	**66.78**	**386.8**	**4.82**	**10**	**46.94**
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**
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	
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	
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:		**1014.56**	**21.15**	**40.35**	**142.23**	**1.06**	**10.6**	**13.93**	
5. Vakariņas									
52262	Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	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:		**616.89**	**23**	**22.44**	**78.79**	**0.4**		**13.7**	
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:		**2631.1**	**79.06**	**93.13**	**366.52**	**1.71**	**21.85**	**35.1**	
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**	
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	255.211	8.395	2.66	49.481	0.6			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:		**886.77**	**33.06**	**16**	**148.52**	**1.75**		**16.35**	
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
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:		**585.11**	**18.61**	**17.45**	**85.11**	**0.88**	**5**	**11.58**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**180**	**6.6**	**4**	**29.4**				
	Diena kopā:		**2534.49**	**88.93**	**68.22**	**383.38**	**2.88**	**10.5**	**39.9**	
28.11.										
2026	**Nedēļa:1 diena:6**									
Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	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
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:		**628.29**	**32.49**	**7.72**	**105.93**	**0.65**	**6.25**	**10.26**	
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	
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:		**721.34**	**22.68**	**18.69**	**114.31**	**2.26**		**18.92**	
5. Vakariņas										
56319	Dārzeņu plovs	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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
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:		**672.33**	**22.71**	**24.52**	**89.38**	**1.35**	**5**	**7.53**	
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:		**2261.16**	**86.04**	**56.25**	**349.26**	**4.26**	**11.25**	**36.71**	
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
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	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
	Kopā:		**768.95**	**26.73**	**23.83**	**108.4**	**0.25**	**5.5**	**13.01**	
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										
55970	Dārzeņu rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**491.93**	**10.86**	**20.56**	**65.11**			**6.31**	
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:		**2228.24**	**73.89**	**73.61**	**312.43**	**2.33**	**11.3**	**41.13**	