Dieta : 19 Zondes diēta

Kopā (7 dienas):	**12200.781**	**460.471**	**466.2**	**1526.947**	**13.25**	**75**	**96.297**	

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
02.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:1**									
1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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.		
	Kopā:		**438.86**	**13.05**	**19.27**	**53.41**	**0.3**	**5**	**3.35**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	300	31.045	2.65	1.51	1.614	0.3		0.387	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**417.9**	**17.23**	**10.99**	**61.33**	**1.3**		**6.16**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	Kopā:		**117.98**	**5.77**	**3.01**	**15.07**			**0.95**	
	Diena kopā:		**1574.78**	**61.45**	**57.42**	**200.21**	**1.9**	**10**	**13.81**	
03.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:2**									
1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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.		
	Kopā:		**491.25**	**15.22**	**22.13**	**57.77**	**0.3**	**5**	**4.41**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
52121	Cūkgaļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	200	117.463	2.709	4.31	16.958	0.8		5.208	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**487.26**	**21.63**	**21.42**	**51.77**	**1.1**		**5.45**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51099	Banānu piena kokteilis ar zemenēm	200	112.35	4.848	2.736	16.92			1.344	7
	Kopā:		**169.35**	**5.45**	**3.04**	**28.42**			**1.34**	
	Diena kopā:		**1747.89**	**67.7**	**70.73**	**208.35**	**1.7**	**10**	**14.56**	
04.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:3**									
1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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.		
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	

2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
52121	Cūkgaļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**548.25**	**25.46**	**22.18**	**60.59**	**1.3**		**6.02**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
52941	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3	22.05				7
52941	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:		**211.96**	**5.55**	**3.3**	**38.54**		**5**		
	Diena kopā:		**1795.28**	**68.81**	**68.78**	**222.92**	**1.9**	**15**	**12.71**	

05.11.
2026 Nedēļa:2 diena:4

1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
52111	Vistas gaļas buljons	300	31.045	2.65	1.51	1.614	0.3		0.387	
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**417.9**	**17.23**	**10.99**	**61.33**	**1.3**		**6.16**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	250	76.852	6.42	3.41	4.688			0.84	6
	Kopā:		**133.85**	**7.02**	**3.71**	**16.19**			**0.84**	
	Diena kopā:		**1586.83**	**62.05**	**57.99**	**201.31**	**1.9**	**10**	**13.7**	

06.11.
2026 Nedēļa:2 diena:5

1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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				
	Kopā:		**438.86**	**13.05**	**19.27**	**53.41**	**0.3**	**5**	**3.35**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	146.828	3.386	5.388	21.197	1.		6.511	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**460.22**	**19.06**	**22.66**	**44.56**	**1.6**		**7.67**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				

5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		**237**	**7.2**	**4.3**	**40.9**				
	Diena kopā:		**1736.12**	**64.71**	**70.37**	**209.27**	**2.2**	**10**	**14.36**	
07.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:6**									
1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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
	Kopā:		**491.25**	**15.22**	**22.13**	**57.77**	**0.3**	**5**	**4.41**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	146.828	3.386	5.388	21.197	1.		6.511	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**505.58**	**18.9**	**22.46**	**56.64**	**1.6**		**6.75**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		**479.48**	**12.43**	**19.15**	**64.34**	**0.3**		**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		**256.96**	**7.2**	**4.3**	**45.89**		**5**		
	Diena kopā:		**1898.27**	**66.76**	**73.03**	**241.64**	**2.2**	**10**	**14.51**	
08.11.										
2026	**Nedēļa:2 diena:7**									
1. Brokastis										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
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.		
	Kopā:		**488.36**	**13.1**	**19.27**	**68.29**	**0.3**	**5**	**3.8**	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		**96**	**6**	**4**	**9**				
3. Pusdienas										
58225	Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
58152	Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**572.2**	**21.9**	**19.73**	**75.09**	**0.85**		**5.49**	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		**69**	**7**	**1**	**8**				
5. Vakariņas										
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		**435.04**	**12.4**	**19.15**	**53.39**	**0.3**	**5**	**3.35**	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		**201**	**8.6**	**4.7**	**29.5**				
	Diena kopā:		**1861.6**	**69**	**67.85**	**243.27**	**1.45**	**10**	**12.64**	