

Dieta : 14 10.dieta

Kopā (7 dienas):

13085.74 588.732 433.5 1668.465 17.41 70.74 207.513

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>01.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
55814 Kliju maize	40	109.2	4.84	1.08	18.92			2.32	1
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				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.		
<b>Kopā:</b>		<b>526.12</b>	<b>30.64</b>	<b>16.74</b>	<b>61.37</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>6.8</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	100	159.045	10.789	10.23	5.97	0.3		0.566	7
51195 Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
<b>Kopā:</b>		<b>651.13</b>	<b>24.58</b>	<b>19.31</b>	<b>92.49</b>	<b>1.67</b>		<b>11.21</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
53869 Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>350.44</b>	<b>19.29</b>	<b>15.1</b>	<b>33.46</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>7.99</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>344.05</b>	<b>9.67</b>	<b>12.36</b>	<b>46.75</b>		<b>12.21</b>	<b>0.02</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1871.74</b>	<b>84.17</b>	<b>63.5</b>	<b>234.06</b>	<b>2.22</b>	<b>22.71</b>	<b>26.02</b>	
<b>02.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
55814 Kliju maize	40	109.2	4.84	1.08	18.92			2.32	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	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>574.28</b>	<b>19.26</b>	<b>19.84</b>	<b>78.61</b>	<b>0.25</b>	<b>5.05</b>	<b>8.41</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58104 Biešu zupa	300	93.347	2.148	3.24	13.602	1.2	0.9	3.26	
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58155 Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
58148 Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	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	
<b>Kopā:</b>		<b>611.03</b>	<b>24.97</b>	<b>14.66</b>	<b>91.41</b>	<b>2.09</b>	<b>0.9</b>	<b>14.91</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zaļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>434.55</b>	<b>16.37</b>	<b>14.65</b>	<b>58.78</b>	<b>0.66</b>		<b>3.03</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1763.86</b>	<b>68.6</b>	<b>53.55</b>	<b>246.8</b>	<b>3</b>	<b>5.95</b>	<b>26.35</b>	
<b>03.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:3</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57973 Prosas biežputra	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
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58433 Karkade tēja	250	0.038							

57105 Biezpiena sierīnš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
<b>Kopā:</b>		<b>434.3</b>	<b>20.27</b>	<b>15.33</b>	<b>52.28</b>	<b>0.25</b>	<b>1.25</b>	<b>2.63</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
57525 Šķelto zirņu zupa	250	225.521	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	9
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	383.986	17.914	15.55	42.339	1.28		1.565	1
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	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Klīju maize	20	54.6	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	
<b>Kopā:</b>		<b>812.95</b>	<b>35.06</b>	<b>27.6</b>	<b>103.18</b>	<b>2.36</b>		<b>16.95</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867 Vīstu akniņas krējuma mērcē	120	164.345	16.476	8.018	6.602	0.36		0.679	7
58445 Biešu salāti ar majonēzes mērci	80	76.867	1.38	5.086	6.185	0.012		1.74	10;3;7
52941 Zāļu tēja	200								
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
<b>Kopā:</b>		<b>444.64</b>	<b>24.52</b>	<b>13.86</b>	<b>53.62</b>	<b>0.57</b>		<b>8.03</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
<b>Kopā:</b>		<b>180</b>	<b>6.6</b>	<b>4</b>	<b>29.4</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1871.88</b>	<b>86.44</b>	<b>60.78</b>	<b>238.48</b>	<b>3.18</b>	<b>1.25</b>	<b>27.61</b>	
<b>04.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:4</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56815 Trīs graudu pārslu putra	250	217.996	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	70	53.9	8.792	0.91	2.744				7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zāļu tēja	250								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>Kopā:</b>		<b>381.4</b>	<b>21.31</b>	<b>6.33</b>	<b>57.38</b>	<b>0.25</b>	<b>0.5</b>	<b>9.26</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
52437 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
54008 Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1;3
51207 Zirņu biežputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
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	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Klīju maize	20	54.6	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	
<b>Kopā:</b>		<b>773.81</b>	<b>48.91</b>	<b>29.35</b>	<b>76.43</b>	<b>1.12</b>		<b>22.44</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
56891 Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
53946 Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
<b>Kopā:</b>		<b>673.04</b>	<b>27.28</b>	<b>21.6</b>	<b>91.21</b>	<b>1.32</b>		<b>5.94</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
52941 Zāļu tēja	250								
57155 Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011	1;3;7
<b>Kopā:</b>		<b>139.91</b>	<b>1.75</b>	<b>4.46</b>	<b>23.02</b>		<b>6.66</b>	<b>0.01</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1968.16</b>	<b>99.25</b>	<b>61.74</b>	<b>248.04</b>	<b>2.69</b>	<b>7.16</b>	<b>37.65</b>	
<b>05.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:5</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
53927 Kukurūzas biežputra	250	283.137	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	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				
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>584.87</b>	<b>21.52</b>	<b>20.4</b>	<b>80.66</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>9.94</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58031 Putots saldais biezpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
56617 Vistas gaļas frikase	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402	1;7
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
<b>Kopā:</b>		<b>717.16</b>	<b>41.83</b>	<b>21.08</b>	<b>85.91</b>	<b>0.76</b>	<b>5.16</b>	<b>11.61</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
58137 Maltās cūkgaļas mērcē ar dārzeņiem	120	214.814	10.949	16.06	6.534	0.48		0.754	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>468.17</b>	<b>17.82</b>	<b>17.55</b>	<b>59.12</b>	<b>0.66</b>		<b>3.81</b>	

<b>6. Otrās vakariņas</b>										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	<b>Kopā:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>4.4</b>	<b>18</b>				
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1914.2</b>	<b>89.17</b>	<b>63.42</b>	<b>243.68</b>	<b>1.67</b>	<b>10.16</b>	<b>25.36</b>	

**06.06.**

**2026 Nedēļa:4 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
57988	Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	<b>Kopā:</b>		<b>539.69</b>	<b>26.74</b>	<b>20.43</b>	<b>60.48</b>	<b>0.25</b>	<b>0.5</b>	<b>8.98</b>	

**3. Pusdienas**

52356	Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
58337	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	117.179	10.814	7.794	0.966	0.4		0.658	
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804	Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57594	Ūdens ar citrusaugļiem	200	3.108	0.068	0.032	0.46			0.064	
	<b>Kopā:</b>		<b>559.06</b>	<b>25.36</b>	<b>17.35</b>	<b>72.38</b>	<b>1.06</b>		<b>15.65</b>	

**5. Vakariņas**

50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58072	Vistas gaļas mērce ar papriku	120	215.056	11.54	16.53	5.122	0.024		1.43	7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815			1.144	
	<b>Kopā:</b>		<b>537.71</b>	<b>19.44</b>	<b>18.55</b>	<b>72.27</b>	<b>0.52</b>		<b>6.57</b>	

**6. Otrās vakariņas**

57105	Biezpiena sierīnš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	<b>Kopā:</b>		<b>114.2</b>	<b>4.45</b>	<b>4.94</b>	<b>12.93</b>		<b>5</b>		
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1750.67</b>	<b>75.97</b>	<b>61.27</b>	<b>218.06</b>	<b>1.83</b>	<b>5.5</b>	<b>31.2</b>	

**07.06.**

**2026 Nedēļa:4 diena:7**

**1. Brokastis**

57810	Miežu pārslu putra	250	219.75	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862	1;7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	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
51682	Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
	<b>Kopā:</b>		<b>631.76</b>	<b>21.78</b>	<b>22.06</b>	<b>84.06</b>	<b>0.25</b>		<b>9.33</b>	

**3. Pusdienas**

58040	Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	145.503	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9
54258	Zirņu un lēcu biezenis	150	145.98	12.068	0.735	22.44	0.6		8.265	
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
55804	Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	54.6	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	
	<b>Kopā:</b>		<b>623.66</b>	<b>35.69</b>	<b>17.89</b>	<b>77.72</b>	<b>1.68</b>		<b>16.86</b>	

**5. Vakariņas**

58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304.399	14.032	16.29	24.794	0.8		3.648	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
	<b>Kopā:</b>		<b>429.77</b>	<b>17.59</b>	<b>20.19</b>	<b>43.31</b>	<b>0.88</b>	<b>5.8</b>	<b>7.12</b>	

**6. Otrās vakariņas**

51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
	<b>Kopā:</b>		<b>260.05</b>	<b>10.07</b>	<b>9.06</b>	<b>34.25</b>		<b>12.21</b>	<b>0.02</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1945.24</b>	<b>85.13</b>	<b>69.19</b>	<b>239.34</b>	<b>2.81</b>	<b>18.01</b>	<b>33.32</b>	