

Dieta : 11 5.dieta

Kopā (7 dienas):

14285.59 497.371 394.9 2168.657 17.66 170.47 195.963

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
52259 Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5				
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.		
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		690.38	18.47	15.16	120.55	0.25	5.5	9.62	
3. Pusdienas									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	120	190.854	12.947	12.27	7.163	0.36		0.68	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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:		697.42	23.96	20.94	102.31	1.76		9.51	
5. Vakariņas									
53869 Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		421.95	18.9	15.09	51.87	0.3	5	7.78	
6. Otrās vakariņas									
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
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		248.05	3.67	8.36	37.75		12.21	0.02	
Diena kopā:		2057.81	64.99	59.55	312.47	2.31	22.71	26.93	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
52259 Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5				
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
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	
Kopā:		613.7	16.65	17	100.54	0.25	5.05	6.92	
3. Pusdienas									
53915 Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
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
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:		597.72	23.58	16.03	87.79	1.19	0.3	13.25	
5. Vakariņas									
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	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
Kopā:		500.41	16.15	14.66	76.91	0.66	5	2.82	
6. Otrās vakariņas									
56676 Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		322.61	9.04	9.67	50.07	1.83	52.73	0.19	
Diena kopā:		2034.43	65.42	57.37	315.31	3.93	63.08	23.19	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									

1. Brokastis										
57973	Prošas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
57105	Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
	Kopā:		627.57	15.97	19.21	98.21	0.25	6.25	3.37	
3. Pusdienas										
57525	Šķelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	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	
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:		823.92	33.53	28.55	106.48	2.56		15.76	
5. Vakariņas										
58123	Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	0.3	0.6	5.376	1,7
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
52259	Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5				
	Kopā:		404.69	12.34	6.28	74.97	0.3	5.6	6.33	
6. Otrās vakariņas										
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				
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		194.26	2.94	0.48	41.57		5	0.66	
	Diena kopā:		2050.43	64.77	54.52	321.23	3.11	16.85	26.12	
04.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:4										
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	217.996	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1,7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51725	Žāvētas melnās plūmes	30	74.85	1.05	0.39	16.53			3.87	
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
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	
	Kopā:		608.76	15.36	14.6	102.58	0.25	5.5	13.87	
3. Pusdienas										
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 biezputra	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
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:		830.33	48.28	29.14	91.9	1.12		21.31	
5. Vakariņas										
56891	Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
	Kopā:		625.61	20.89	15.42	101.08	1.32	5	6.04	
6. Otrās vakariņas										
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57155	Mīkstais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011	1,3;7
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		220.23	1.83	4.46	43.03		11.66	0.01	
	Diena kopā:		2284.93	86.36	63.61	338.6	2.69	22.16	41.24	
05.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:5										
1. Brokastis										
53927	Kukurūzas biezputra	250	283.137	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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
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	

51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		688.88	18.37	15.57	121.67	0.25	5	10.68	
3. Pusdienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldaiss biežiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
56617 Vistas gaļas frikasē	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	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		677.58	38.35	20.57	81.71	0.76	15.16	9.47	
5. Vakariņas									
58137 Maltās cūkgaļas mērce 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	
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.		
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		559.64	17.43	17.53	82.52	0.66	5	3.6	
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:		2127.1	82.75	58.38	315.39	1.67	25.16	23.76	
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
52259 Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5				
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
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	
Kopā:		580.26	15.2	14.73	97.33	0.25	5.5	9.72	
3. Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	
58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
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:		415.47	19.77	18.16	42.49	0.94		9.13	
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	
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:		589.47	18.76	18.29	86.78	0.52		5.21	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		194.26	2.94	0.48	41.57		5	0.66	
Diena kopā:		1779.45	56.67	51.66	268.17	1.71	10.5	24.72	
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
51725 Žāvētas melnās plūmes	30	74.85	1.05	0.39	16.53			3.87	
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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				
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		586.34	13.53	13.71	101.52	0.25	5	10.97	
3. Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	91.768	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4
54258 Zirņu un lēcu biezenis	180	175.176	14.481	0.882	26.928	0.72		9.918	
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
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:		564.98	32.81	16.22	70.62	1.6		15.2	
5. Vakariņas									
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
52259 Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5				

58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021 3;7	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zaļu tēja	250								
Kopā:		517.55	20.43	15.33	75.6	0.38	5	3.4	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		282.56	9.64	4.52	49.74			0.44	
Diena kopā:		1951.43	76.41	49.79	297.48	2.23	10	30.01	