

Dieta : 12 5T

Kopā (7 dienas):

12467.01 583.098 352.8 1696.317 15.67 16.41 146.748

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
Kopā:		404.53	22.17	11.67	50.47	0.25	0.5	5.43	
2. Otrās brokastis									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
3. Pusdienas									
58437 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa, blenderēta	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
58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		611.22	24.72	21.83	76.49	1.51		10.85	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas									
53930 Mannā biežputra bez piena	300	391.348	7.222	4.522	79.207	0.3	0.3	0.068	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		457.1	9.17	5.05	92.06	0.3	0.3	1.02	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
Diena kopā:		1838.85	77.67	48.25	265.52	2.06	0.8	17.3	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
Kopā:		462.44	25.8	8.88	70.18	0.25		3.92	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58465 Biešu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	112.976	4.39	5.311	11.775	0.3		4.657	
58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		531	23.8	13.95	75.25	0.88		12.07	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
57937 Rīsu putra, blenderēta	300	248.31	7.56	4.77	43.425	0.3		0.63	7
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
55928 Zaļu tēja	250								
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
Kopā:		460.52	17.99	12.8	68.05	0.38		1.6	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				
Diena kopā:		1675.96	81.19	40.93	241.98	1.51		17.6	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									
1. Brokastis									
57952 Prosas biežputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7

57988 Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101					7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
58433 Karkade tēja	250	0.038								
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
Kopā:		510.96	22.34	11.32	78.78	0.25	1.25	3.37		

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9					7
Kopā:		96	6	4	9					

3. Pusdienas

58435 Šķelto zirņu zupa, blenderēta	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177		9
58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25		7
53019 Cūkgaļas biezenis	80	143.119	10.444	10.71	1.228	0.416		0.671		
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:		711.99	31.58	24	89.9	1.87		18.96		

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8					7
Kopā:		69	7	1	8					

5. Vakariņas

58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376	1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7	
52941 Zāļu tēja	200									
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
Kopā:		501.66	24.37	17.83	57.24	0.4	0.6	6.35		

6. Otrās vakariņas

52941 Zāļu tēja	250									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5					
Diena kopā:		1946.6	91.89	58.46	254.42	2.52	1.85	28.69		

04.06.

2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis

57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7	
57909 Biezpiens ar kefīru, blenderēts	70	53.9	8.792	0.91	2.744					7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
55928 Zāļu tēja	250									
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
Kopā:		457.76	20.52	6.79	75.41	0.25	0.5	6.7		

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9					7
Kopā:		96	6	4	9					

3. Pusdienas

58434 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	228.009	5.456	20.15	6.638	0.3				
58060 Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	80	195.026	15.064	14.71	0.579	0.16		0.474		7
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775		7
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:		686.28	29.2	40.66	49.7	1.46		8.11		

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8					7
Kopā:		69	7	1	8					

5. Vakariņas

57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253.915	9.108	5.796	38.819	0.3	0.6	5.424	1;7	
58326 Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4				7
55928 Zāļu tēja	250									
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:		404.37	20.04	6.95	63.8	0.7	0.6	6.37		

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
52941 Zāļu tēja	250									
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
Kopā:		117.36	0.68	0.3	26.52					
Diena kopā:		1830.76	83.45	59.69	232.43	2.41	1.1	21.19		

05.06.

2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis

57962 Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326		7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75					
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02					
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
Kopā:		380.83	10.25	5.42	72.85	0.25	0.25	3.28		

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9					7
Kopā:		96	6	4	9					

3. Pusdienas										
55491	Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
57988	Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54	7
52161	Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58184	Burkānu kartupeļu biezenis	250	148.928	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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		675.28	35.98	29.94	62.93	1.42	10.16	11.67	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		296.7	16.74	5.46	44.08	0.65	0.5	4.8	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		1661.81	83.97	50.22	214.86	2.32	10.91	19.75	
06.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:6										
1. Brokastis										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
57988	Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		482.76	19.68	10.04	74.43	0.25	0.5	5.47	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
58091	Ziedkāpostu krēmzupa	300	166.36	4.044	11.86	10.632	0.9		3.939	7
57244	Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	142.693	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
53019	Cūkgaļas biezenis	100	178.899	13.055	13.38	1.535	0.52		0.839	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57594	Ūdens ar citrusaugļiem	200	3.108	0.068	0.032	0.46			0.064	
	Kopā:		556.81	23.22	26.02	55.49	1.62		10.26	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56	7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815			1.144	
	Kopā:		360.02	17.39	5.36	59.42	0.9	1.25	2.65	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		1708.59	81.29	50.82	224.34	2.77	1.75	18.38	
07.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:7										
1. Brokastis										
57945	Miežu pārslu putra, blenderēta	250	201.75	6.712	4.312	31.838	0.25		3.862	1;7
57909	Biezpiens ar kefīru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		506.73	24.03	6.63	84.63	0.25		8.05	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
58430	Laša zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	4
58111	Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504	1;3;7
58152	Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
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:		603.78	27.38	20.37	75.2	1.53		13.36	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7

Kopā:		69	7	1	8		
5. Vakariņas							
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3	2.43 1;7
52259 Ievārījums	50	69.5	0.5	0.05	19.5		
52941 Zāļu tēja	250						
Kopā:		327.94	10.62	7.7	56.44	0.3	2.43
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:		1804.44	83.64	44.4	262.77	2.08	23.84