

Dieta : 13 7.d(bez sāls)

Kopā (7 dienas):

14634.41 456.961 501.7 2053.292 20.89 191.83 171.478

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									
56814 Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		530.27	17.09	14.22	82.59	0.25	0.5	8.88	
2. Otrās brokastis									
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
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		197.55	2.61	9.08	24.79			0.95	
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									
53930 Mannā biezputra 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
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		660.11	15.65	18.22	107.74	0.3	5.3	1.02	
6. Otrās vakariņas									
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		191.05	3.07	8.06	26.25		12.21	0.02	
Diena kopā:		2276.4	62.38	70.52	343.68	2.31	18.01	20.37	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	300	296.28	15.15	8.28	40.275	0.3		3.24	1;6
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
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:		495.37	18.06	17.21	68.32	0.3	5	4.19	
2. Otrās brokastis									
51677 Āboli	120	64.44	0.36	0.72	13.68			2.4	
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:		204.99	2.37	9.5	26.97			3.35	
3. Pusdienas									
53915 Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
52848 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
58148 Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
58287 Dārzenu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
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:		676.26	25.41	20.78	93.31	1.19	0.3	11.26	
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
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								
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
Kopā:		575.21	16.21	22.91	77.35	0.66	5	2.82	

6. Otrās vakariņas										
56676	Levārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		186.21	2.56	5.67	31.04	1.83	57.73	0.19	
	Diena kopā:		2138.03	64.62	76.07	296.99	3.98	68.03	21.8	

03.06.

2026 Nedēļa:4 diena:3

1. Brokastis

53244	Prosas biezputra ar sojas pienu	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
52259	Levārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		363.86	14.46	6.45	62.88	0.6	5	2.77	

2. Otrās brokastis

51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		195.45	2.51	9.08	25.69			4.25	

3. Pusdienas

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	
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:		778.81	31.42	26.89	101.09	2.36		13.9	

5. Vakariņas

53245	Kukurūzas biezputra bez piena	300	213.396	12.78	5.304	30.168	0.6		3.948	6
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
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		356.11	15.33	6.13	59.51	0.6	5	4.9	

6. Otrās vakariņas

57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
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
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		220.11	2.01	13.58	22.48		5	0.95	
	Diena kopā:		1914.33	65.74	62.13	271.65	3.56	15	26.77	

04.06.

2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis

56816	Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
52259	Levārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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								
	Kopā:		391.71	6.42	4.78	79.49	0.25	5.5	5.75	

2. Otrās brokastis

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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		195.45	2.51	9.08	25.69			4.25	

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
50667	Vārīta pasta - makaroni	200	346.196	11.193	3.547	65.975	0.8			1
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
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:		882.53	39.64	31.11	109.3	1.74		6.57	

5. Vakariņas

56891	Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
55928	Zāļu tēja	250								
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:		605.67	19.5	22.76	80.06	1		4.04	

6. Otrās vakariņas

52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57155	Mīksts cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011	1;3;7
	Kopā:		159.87	1.75	4.46	28.01		11.66	0.01	
	Diena kopā:		2235.23	69.82	72.19	322.55	2.99	17.16	20.62	

05.06.

2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis

53245 Kukurūzas biezputra bez piena	250	177.83	10.65	4.42	25.14	0.5		3.29	6
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				
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	

Kopā:

391.72 12.06 13.72 57.44 0.5 5 6.29

2. Otrās brokastis

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
53963 Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25.028	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	

Kopā:

165.58 2.57 10.55 14.9 0.08 1.44

3. Pusdienas

55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
51527 Tofu pudiņš	100	225.981	6.66	12.59	21.83	0.1	20.	2.92	6
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402 1,7	
50653 Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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:

873.52 29.35 32.61 114.08 0.86 30.16 8.87

5. Vakariņas

53244 Prosas biezputra bez piena	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
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				
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:

438.62 14.52 14.7 63.32 0.6 5 2.77

6. Otrās vakariņas

55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								

Kopā:

164.15 2.73 8.82 19.65 1.16

Diena kopā:

2033.59 61.24 80.4 269.39 2.04 40.16 20.53

06.06.

2026 Nedēļa:4 diena:6

1. Brokastis

53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52 1,6	
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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								

Kopā:

355.11 12.15 13.22 44.97 1.25 5 5.47

2. Otrās brokastis

51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

Kopā:

195.45 2.51 9.08 25.69 4.25

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	
58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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:

618.84 25.48 17.7 85.77 1.22 14.04

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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

664.27 18.82 26.54 87.22 0.52 5.21

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1

Kopā:

241.11 3.33 9.11 36.14 5 1.16

Diena kopā:

2074.77 62.29 75.65 279.79 2.99 10 30.13

07.06.

2026 Nedēļa:4 diena:7

1. Brokastis

58426	Miežu pārslu putra ar sojas pienu	250	199.99	10.088	4.362	28.172	0.25	1.25	3.862	1;6
52259	Levārijums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	Kopā:		399.08	13	13.29	56.22	0.25	6.25	4.81	

2. Otrās brokastis

51682	Banāni	150	132	1.8	0.3	30			2.7	
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:		272.55	3.81	9.07	43.29			3.65	

3. Pusdienas

53781	Laša zupa ar dārzeņiem	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	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
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		638.5	36.13	19.36	78.41	2.16		19.99	

5. Vakariņas

53244	Prosas biezputra bez piena	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
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
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		460.87	14.87	14.98	65.07	0.6	5	2.77	

6. Otrās vakariņas

56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
52941	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		191.05	3.07	8.06	26.25		12.21	0.02	
	Diena kopā:		1962.05	70.88	64.76	269.24	3.01	23.46	31.25	