

Dieta : 15 Bezglut

Kopā (7 dienas):

15637.04 585.482 549.2 2047.681 18.02 103.51 176.146

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									
57968 Bezlaktozes kukurūzas putra	300	201.73	9.96	3.567	33.911	0.3	0.3	3.666	7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		661.95	29.06	14.44	103.54	0.3	5.3	7.57	
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	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	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		676.74	22.83	20.38	98.99	1.73		8.68	
5. Vakariņas									
53869 Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		487.94	19.27	22.99	49.52	0.3		7.49	
6. Otrās vakariņas									
57634 Kēkss bez glutēna un piena	65	261.913	0.582	13.4	35.816		6.5	0.4	
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		357.91	6.58	17.4	44.82		6.5	0.4	
Diena kopā:		2184.55	77.73	75.22	296.86	2.33	16.8	24.14	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
58263 Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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	
Kopā:		638.08	18.95	20.54	92.54	0.25	6.25	5.28	
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	
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		649.27	23.97	15.68	100.02	1.19	0.3	12.96	
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	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		478.11	15.51	14.23	71.03	0.66		2.31	
6. Otrās vakariņas									
57067 Bezglutēna cepums	44	230.12	1.232	12.32	27.28				6
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
Kopā:		326.12	7.63	16.32	36.28				
Diena kopā:		2091.57	66.06	66.77	299.87	2.1	11.55	20.56	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									
1. Brokastis									
57710 Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
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.		
57105 Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7

Kopā:		559.91	21.63	22.35	66.73	0.25	6.25	1.91	
3. Pusdienas									
57525 Šķelto zirņu zupa	250	225.521	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	9
52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
56239 Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	424.7	16.255	18.95	47.018	0.4		2.744	
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		831.97	29.37	29.9	109.64	1.48		14.56	
5. Vakariņas									
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
57758 Vīstu akniņas bezlaktozes krējuma mērcē	120	189.404	16.45	11.61	4.665	0.48		0.84	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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		513.25	23.63	17.03	63.94	0.69		7.47	
6. Otrās vakariņas									
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
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.		
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		280.06	7.36	13.79	30.51			5	0.66
Diena kopā:		2185.2	81.99	83.06	270.81	2.42	16.25	24.61	
04.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:4									
1. Brokastis									
58414 Griķu mannas putra bez laktozes	250	156.521	6.94	2.638	25.885	0.25	1.75	0.765	7
54656 Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		530.9	27.2	13.82	72.67	0.25	6.75	4.72	
3. Pusdienas									
52437 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148.238	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
58266 Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	257.735	15.266	18.56	7.439	0.096		0.104	
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	
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		769.65	43.92	30.18	79.51	0.85		17.62	
5. Vakariņas									
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 Keffirs	200	96	6	4	9				7
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		696.64	26.42	21.18	98.47	1.32		5.22	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
Kopā:		231.6	2.46	10.21	31.96			5	0.97
Diena kopā:		2228.79	100	75.39	282.61	2.42	11.75	28.54	
05.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:5									
1. Brokastis									
57713 Bezlaktozes kukurūzas putra	250	184.983	9.5	3.535	30.022	0.25	0.25	3.055	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		549.42	17.96	18.35	77.65	0.25	5.25	6.72	
3. Pusdienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldaiss biezpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
57234 Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	120	232.704	16.485	13.23	11.051	0.488		0.147	
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	
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	
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		888.6	43.99	22.67	122.4	1.93	15.16	15.44	
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	
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
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:		586.53	17.02	25.38	71.81	0.66	5	3.09		
6. Otrās vakariņas										
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18					7
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968		3
55928 Zāļu tēja	250									
Kopā:		355.64	10.46	14.61	44.97			0.97		
Diena kopā:		2380.19	89.44	81	316.83	2.84	25.41	26.22		

06.06.

2026 Nedēļa:4 diena:6

1. Brokastis

57717 Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824		7
52106 Olu - siera pastēte	80	300.036	10.195	27.85	1.101	0.4			10;3;7	
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
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:		842.96	23.29	40.27	94.59	0.9	5.5	5.78		

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		
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		
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		615.85	24.4	18.03	86.1	1.14		13.29		

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		
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		715.82	19.21	26.19	99.45	0.52		4.92		

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.			
Kopā:		114.2	4.45	4.94	12.93		5			
Diena kopā:		2288.83	71.34	89.43	293.07	2.56	10.5	24		

07.06.

2026 Nedēļa:4 diena:7

1. Brokastis

57710 Bezlaktozes prosas biežputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472		7
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4					7
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
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.			
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24		
Kopā:		680.34	28.8	16.52	102.66	0.25	6.25	6.22		

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	150	145.98	12.068	0.735	22.44	0.6		8.265		
58266 Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	257.735	15.266	18.56	7.439	0.096		0.104		
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		683.98	36.49	25.95	74.38	1.9		14.55		

5. Vakariņas

58086 Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456.599	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472		
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
52941 Zāļu tēja	250									
Kopā:		554.76	22.61	24.56	58.9	1.2	5	5.91		

6. Otrās vakariņas

51751 Paniņas	200	69	7	1	8					7
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968		3
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
Kopā:		358.84	11.02	11.33	51.69			1.41		
Diena kopā:		2277.91	98.91	78.36	287.63	3.35	11.25	28.09		