

Dieta : 17 Bezglutlakt
Kopā (7 dienas):

14996.53 493.164 493.2 2095.341 18.03 128.51 175.929

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	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
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		620.42	15.11	13.83	108.4	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	
57733 Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	120	227.835	14.121	15.34	8.432	0.36		0.647	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				
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		746.85	24.74	23.61	107.45	1.76		8.96	
5. Vakariņas									
53869 Dārzeņu 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	
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		486.64	25.37	19.64	49.58	0.3	5	7.49	
6. Otrās vakariņas									
57634 Kēkss bez glutēna un piena	65	261.913	0.582	13.4	35.816		6.5	0.4	
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		261.91	0.58	13.4	35.82		6.5	0.4	
Diena kopā:		2115.82	65.81	70.49	301.25	2.36	16.8	24.42	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58263 Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		562.1	11.76	13.67	96.14	0.25	6.25	4.22	
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	
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	
58287 Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
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:		677.46	22.97	20.5	97.28	1.19	0.3	13.26	
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	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zaļu 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	5	2.31	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
57067 Bezglutēna cepums	44	230.12	1.232	12.32	27.28				6
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		307.08	1.83	12.62	43.77		5		
Diena kopā:		2024.75	52.07	61.03	308.23	2.1	16.55	19.79	
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	
58433 Karkade tēja	250	0.038							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58382 Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
Kopā:		518.07	21.36	18.48	64.91	0.25	6.25	1.91	

3. Pusdienas										
57525	Škelto 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	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32	2		
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:		476.42	23.45	12.82	64.47	1	5	7.73	
6. Otrās vakariņas										
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
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:		196.86	2.34	4.98	34.27		5	0.66	
	Diena kopā:		2023.33	76.53	66.17	273.28	2.73	16.25	24.87	
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
58411	Tofu smēriņš ar saulē klatētiem tomātiem	80	76.691	5.825	4.986	2.123			1.644	6
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		425.37	15.6	8.1	70.48	0.25	6.75	6.37	
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 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	
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	
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.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		603.31	20.25	14.99	95.2	1.32	5	5.53	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
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:		288.6	3.06	10.51	43.46		5	0.97	
	Diena kopā:		2086.93	82.83	63.78	288.65	2.42	16.75	30.49	
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
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		597.82	12.94	22.34	85.61	0.25	5.25	6.72	
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
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	
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:		857.53	31.36	29.13	113.68	1.03	30.16	11.85	
5. Vakariņas										
57732	Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	120	192.498	13.112	11.92	8.192	0.48		0.647	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.		
	Kopā:		489.41	19.13	12.99	73.03	0.66	5	2.99	
6. Otrās vakariņas										

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968		3
55928 Zāļu tēja	250									
Kopā:		268.64	3.06	10.51	38.47			0.97		
Diena kopā:		2213.4	66.49	74.97	310.79	1.94	40.41	22.52		

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		
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		
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8						
Kopā:		840.16	23.23	40.02	94.15	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		
58338 Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	120	144.131	11.722	8.462	4.695	0.48		0.786		
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		
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815			1.144		
Kopā:		593.9	19.57	10.13	103.4	0.98		5.42		

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		
57396 Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2					
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8						
55928 Zāļu tēja	250									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:		325.86	2.94	13.28	45.77		5	0.66		
Diena kopā:		2375.77	70.14	81.45	329.41	3.02	10.5	25.16		

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
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4					
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
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:		598.76	13.77	14.34	102.26	0.25	6.25	5.15		

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		
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:		713.17	38.9	26.1	78.87	2.02		16.2		

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

56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968		3
52941 Zāļu tēja	250									
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
Kopā:		289.84	4.02	10.33	43.69			1.41		
Diena kopā:		2156.53	79.3	75.33	283.73	3.47	11.25	28.68		