

Dieta : 16 Bezlak

Kopā (7 dienas):

16388.58 564.354 514.6 2320.828 17.91 128.51 228.727

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		725.27	19.68	15.19	126.59	0.3	5.3	10.73	
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	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		825.05	28.14	24.5	121.15	1.76		11.4	
5. Vakariņas									
53869 Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
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
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:		525.74	27.99	20.48	54.92	0.3	5	9.71	
6. Otrās vakariņas									
57634 Kēkss bez glutēna un piena	65	261.913	0.582	13.4	35.816		6.5	0.4	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		261.91	0.58	13.4	35.82		6.5	0.4	
Diena kopā:		2337.97	76.4	73.58	338.48	2.36	16.8	32.24	
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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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:		666.95	16.33	15.03	114.33	0.25	6.25	7.38	
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	
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:		716.56	25.59	21.34	102.62	1.19	0.3	15.47	
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	
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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		556.31	18.91	15.13	84.73	0.66	5	4.74	
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 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		307.08	1.83	12.62	43.77		5		
Diena kopā:		2246.9	62.66	64.12	345.46	2.1	16.55	27.6	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									
1. Brokastis									
57710 Bezlaktozes prosas biežputra	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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
58433 Karkade tēja	250	0.038								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
58382 Bezlaktozes biezpiena sierīņš ar samazinātu cukura daudz	40	127.2	4.24	9.32	6.56					7
Kopā:		662.02	26.71	19.9	91.46	0.25	6.25	5.3		
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		
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:		910.17	32.77	30.79	123.34	1.48		17		
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.			
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925		1
Kopā:		554.62	26.85	13.72	78.17	1	5	10.17		
6. Otrās vakariņas										
57396 Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2					
55401 Saldskābmaize	30	68.7	1.89	0.3	14.4			1.35		1
52941 Zāļu tēja	250									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:		148.26	1.89	5.1	23.59		5	1.35		
Diena kopā:		2275.08	88.23	69.5	316.55	2.73	16.25	33.81		
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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
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:		530.22	20.17	9.46	88.67	0.25	6.75	9.53		
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		
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:		847.85	47.32	31.08	93.21	0.85		20.06		
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.			
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
Kopā:		681.51	23.65	15.88	108.9	1.32	5	7.97		
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:		2348.18	94.2	66.93	334.24	2.42	16.75	38.53		
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					
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925		1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
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:		702.67	17.51	23.7	103.8	0.25	5.25	9.88		
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	
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
Kopā:		896.63	33.98	29.97	119.02	1.03	30.16	14.06	
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	
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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		567.61	22.53	13.88	86.73	0.66	5	5.42	
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:		2435.55	77.08	78.06	348.02	1.94	40.41	30.33	
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		868.11	26.32	40.87	96.1	0.9	5.5	8.21	
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	
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:		654.95	27.02	18.86	91.44	1.14		15.51	
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	
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:		609.19	21.95	10.71	103.93	0.98		6.49	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
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.		
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		263.16	3.02	13.64	30.15		5	1.16	
Diena kopā:		2395.41	78.31	84.08	321.61	3.02	10.5	31.37	
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				
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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:		742.71	19.12	15.76	128.81	0.25	6.25	8.54	
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	
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:		762.18	39.89	26.85	88.08	1.9		16.99	
5. Vakariņas									
58086 Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456.599	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472	
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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		632.96	26.01	25.45	72.6	1.2	5	8.35	
6. Otrās vakariņas									
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		211.64	2.46	10.21	26.97			0.97	
Diena kopā:		2349.48	87.48	78.27	316.47	3.35	11.25	34.84	