

Dieta : 5 F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):

15543.61 599.266 528.9 2050.914 18.51 178.47 181.575

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>01.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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	
<b>Kopā:</b>		<b>706.82</b>	<b>31.86</b>	<b>17.07</b>	<b>104.15</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>9.62</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
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
58500 Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
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
<b>Kopā:</b>		<b>726.64</b>	<b>25.59</b>	<b>21.14</b>	<b>106.55</b>	<b>1.94</b>		<b>10.84</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57974 Miežu pārslu putra	300	234.3	7.68	4.8	37.5	0.3		4.635	1;7
58375 Omlēte ar burkāniem	100	130.338	9.04	8.923	2.689	0.38		0.588	3;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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>525.15</b>	<b>18.73</b>	<b>22.5</b>	<b>58.47</b>	<b>0.68</b>	<b>5</b>	<b>6.17</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
<b>Kopā:</b>		<b>335.05</b>	<b>11.07</b>	<b>12.46</b>	<b>44.25</b>		<b>12.21</b>	<b>0.02</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2293.66</b>	<b>87.25</b>	<b>73.16</b>	<b>313.41</b>	<b>2.87</b>	<b>22.71</b>	<b>26.66</b>	
<b>02.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
<b>Kopā:</b>		<b>675.78</b>	<b>23.68</b>	<b>24.59</b>	<b>89.54</b>	<b>0.25</b>	<b>5.05</b>	<b>4.99</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58465 Biešu zupa ar cūkgaļu, blenderēta	300	112.976	4.39	5.311	11.775	0.3		4.657	
58152 Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
58155 Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
58148 Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
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				
<b>Kopā:</b>		<b>729.04</b>	<b>28.17</b>	<b>18.08</b>	<b>110.2</b>	<b>1.08</b>		<b>13.3</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57981 Rīsu putra	300	246.498	7.185	4.395	44.217	0.3	1.5	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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>443.91</b>	<b>17.36</b>	<b>12.4</b>	<b>64.08</b>	<b>0.38</b>	<b>6.5</b>	<b>1.6</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
56676 Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3
55928 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>166.25</b>	<b>2.56</b>	<b>5.67</b>	<b>26.05</b>	<b>1.83</b>	<b>52.73</b>	<b>0.19</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2014.99</b>	<b>71.77</b>	<b>60.75</b>	<b>289.87</b>	<b>3.54</b>	<b>64.28</b>	<b>20.07</b>	

## 03.06.

2026 Nedēļa:4 diena:3

## 1. Brokastis

57973	Prošas biežputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
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
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.		
51682	Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	

## Kopā:

**732.01 24.42 19.64 114.35 0.25 6.25 6.61**

## 3. Pusdienas

58435	Šķelto zirņu zupa, blenderēta	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
58423	Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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	
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:

**852.88 34.68 24.37 120.27 1.87 20.17**

## 5. Vakariņas

58123	Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	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								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

## Kopā:

**474.82 22.12 15.58 58 0.4 5.6 6.35**

## 6. Otrās vakariņas

51755	Siers	40	136	9.92	10.72					7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

## Kopā:

**221.71 11.87 11.24 17.84 5 0.95**

## Diena kopā:

**2281.42 93.08 70.85 310.47 2.52 16.85 34.09**

## 04.06.

2026 Nedēļa:4 diena:4

## 1. Brokastis

56815	Trīs graudu pārslu putra	250	217.996	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8 1;7	
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

## Kopā:

**604.71 17.53 19.9 86.41 0.25 5.5 6.7**

## 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
58423	Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:

**827.17 32.3 41.03 80.08 1.46 9.32**

## 5. Vakariņas

53929	Piecu graudu pārslu putra	300	312.6	13.44	6.42	48	0.3		6.78 1;7	
57988	Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101				7
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
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:

**611.1 27.64 23.28 70.37 0.62 9.42**

## 6. Otrās vakariņas

52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57155	Mīksta cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		6.66	0.011 1;3;7	

## Kopā:

**283.91 9.75 8.86 41.02 6.66 0.01**

## Diena kopā:

**2326.89 87.22 93.07 277.88 2.33 12.16 25.45**

## 05.06.

2026 Nedēļa:4 diena:5

## 1. Brokastis

53927	Kukurūzas biežputra	250	283.137	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
52259	Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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				
51682 Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
<b>Kopā:</b>		<b>774.37</b>	<b>24.96</b>	<b>20.39</b>	<b>125.55</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>10.92</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldaiss biežpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
57950 Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54	7
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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	
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
<b>Kopā:</b>		<b>712.36</b>	<b>40.52</b>	<b>22.41</b>	<b>83.38</b>	<b>1.18</b>	<b>15</b>	<b>11.68</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
58137 Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214.814	10.949	16.06	6.534	0.48		0.754	7
58500 Griķu biežputra	250	190.722	4.275	0.912	41.382	0.5		1.824	
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.		
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
<b>Kopā:</b>		<b>566.05</b>	<b>17.23</b>	<b>25.74</b>	<b>66.2</b>	<b>0.98</b>	<b>5</b>	<b>3.53</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
55928 Zāļu tēja	250								
52266 Biezpiena plācenītis	50	108.485	8.993	3.276	10.581		3.5	0.01	1;3;7
51750 Krējums skābs	20	40.24	0.52	4	0.54				7
<b>Kopā:</b>		<b>148.72</b>	<b>9.51</b>	<b>7.28</b>	<b>11.12</b>		<b>3.5</b>	<b>0.01</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2201.51</b>	<b>92.23</b>	<b>75.83</b>	<b>286.24</b>	<b>2.41</b>	<b>28.5</b>	<b>26.14</b>	

## 06.06.

### 2026 Nedēļa:4 diena:6

#### 1. Brokastis

52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;7
52106 Olu - siera pastēte	80	300.036	10.195	27.85	1.101	0.4			10;3;7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
<b>Kopā:</b>		<b>812.89</b>	<b>24.99</b>	<b>42.53</b>	<b>78.03</b>	<b>0.65</b>	<b>5.5</b>	<b>6.42</b>	

#### 3. Pusdienas

58091 Ziedkāpostu krēmzupa	300	166.36	4.044	11.86	10.632	0.9		3.939	7
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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				
<b>Kopā:</b>		<b>711.03</b>	<b>27.38</b>	<b>22.58</b>	<b>96.38</b>	<b>1.63</b>		<b>13.39</b>	

#### 5. Vakariņas

57981 Rīsu putra	250	205.415	5.988	3.662	36.848	0.25	1.25	0.525	7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>550.01</b>	<b>18.31</b>	<b>21.79</b>	<b>68.6</b>	<b>0.35</b>	<b>1.25</b>	<b>1.5</b>	

#### 6. Otrās vakariņas

57105 Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>114.2</b>	<b>4.45</b>	<b>4.94</b>	<b>12.93</b>		<b>5</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2188.13</b>	<b>75.14</b>	<b>91.84</b>	<b>255.95</b>	<b>2.63</b>	<b>11.75</b>	<b>21.31</b>	

## 07.06.

### 2026 Nedēļa:4 diena:7

#### 1. Brokastis

57810 Miežu pārslu putra	250	219.75	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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	
<b>Kopā:</b>		<b>768.97</b>	<b>31.35</b>	<b>17.9</b>	<b>119.04</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>10.07</b>	

#### 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
55171 Tomātu un piena mērce	50	20.159	0.99	0.534	2.856	0.05			7

58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
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				
<b>Kopā:</b>		<b>759.95</b>	<b>31.23</b>	<b>21.2</b>	<b>107.71</b>	<b>1.58</b>		<b>14.37</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>448.05</b>	<b>19.93</b>	<b>15.28</b>	<b>56.1</b>	<b>0.38</b>	<b>5</b>	<b>3.4</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
<b>Kopā:</b>		<b>260.05</b>	<b>10.07</b>	<b>9.06</b>	<b>34.25</b>		<b>12.21</b>	<b>0.02</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2237.02</b>	<b>92.58</b>	<b>63.44</b>	<b>317.1</b>	<b>2.21</b>	<b>22.21</b>	<b>27.86</b>	