

Dieta : 1 F15(PD)

Kopā (7 dienas):

17431.74 680.033 530.6 2433.417 20.15 172.88 254.809

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	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	
Kopā:		797.47	34.87	17.56	121.72	0.25	5.5	11.55	
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	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		878.72	29.98	21.92	137.45	1.76		13.36	
5. Vakariņas									
53869 Dārzenu 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
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:		527.04	21.89	23.83	54.86	0.3		9.71	
6. Otrās vakariņas									
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		287.05	9.07	12.06	35.25		12.21	0.02	
Diena kopā:		2490.28	95.8	75.37	349.27	2.31	22.71	34.63	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
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
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
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:		789.98	26.54	25.68	112.71	0.25	5.05	9.91	
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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		779.02	29.6	17.01	122.93	1.19	0.3	17.1	
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									
56676 Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049	1.83	52.735	0.187	1;3

51748	Piens	200	96	6.4	4	9				7
	Kopā:		262.25	8.96	9.67	35.05	1.83	52.73	0.19	
	Diena kopā:		2387.55	84.01	67.49	355.42	3.93	63.08	31.95	
03.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:3										
1. Brokastis										
57973	Prosas 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				
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
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 sierīnš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
	Kopā:		731.36	25.07	24.6	101.27	0.25	6.25	5.3	
3. Pusdienas										
57525	Šķelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
53422	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	479.983	22.392	19.43	52.924	1.6		1.956	1
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
55804	Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		1101.21	44.02	33.41	152.2	2.88		20	
5. Vakariņas										
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867	Vīstus akņiņas krējuma mērcē	120	164.345	16.476	8.018	6.602	0.36		0.679	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.		
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:		566.4	27.06	14.33	79.57	0.57	5	9.75	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		2578.97	102.75	76.35	362.44	3.7	11.25	35.04	
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
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
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:		693.26	20.44	20.4	104.88	0.25	5.5	11.92	
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
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
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:		920.98	51.29	29.63	109.47	1.12		23.24	
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	Kefīrs	200	96	6	4	9				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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		849.64	29.88	30.32	112.61	1.32		7.66	
6. Otrās vakariņas										
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57155	Mīkstais 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:		2623.74	103.36	84.8	354.98	2.69	17.16	42.83	

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
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
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:

787.17 26.26 21.42 124.22 0.25 5 12.61

3. Pusdienas

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
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402	1,7
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
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:

858.88 44.37 21.55 116.85 0.76 15.16 13.32

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	
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 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

Kopā:

589.93 20.36 18.02 85.07 0.66 5 5.53

6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
----------------------------	-----	-----	---	-----	----	--	--	--	---

Kopā:

144 8 4.4 18

Diena kopā:

2379.98 98.99 65.4 344.13 1.67 25.16 31.46

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
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zaļu tēja	250								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

Kopā:

901.44 27.9 43.02 96.5 0.65 5.5 11.64

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
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:

745.6 30.03 19.35 109.01 1.14 17.43

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	
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				

Kopā:

614.37 19.82 18.25 91.5 0.52 6.19

6. Otrās vakariņas

57105 Biezpiena sierīnš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

Kopā:

114.2 4.45 4.94 12.93 5

Diena kopā:

2375.6 82.2 85.56 309.94 2.31 10.5 35.26

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

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
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:		859.62	34.36	18.39	136.61	0.25	5	11.99
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
55804	Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57		1.925	1
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:		792.17	41.35	19.38	109.71	2	20.96	
5. Vakariņas									
58086	Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	456.599	21.048	24.44	37.191	1.2	5.472	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	
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:		683.77	27.14	28.81	76.67	1.28	5.8	10.66
6. Otrās vakariņas									
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
	Kopā:		260.05	10.07	9.06	34.25	12.21	0.02	
	Diena kopā:		2595.61	112.92	75.64	357.24	3.53	23.01	43.63