

Dieta : 6 F1a

Kopā (7 dienas):

13309.78 622.876 491.9 1566.938 15.45 104.45 118.427

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
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.		
Kopā:		468.29	20.53	19.42	52.8	0.25	5.5	4.48	
2. Otrās brokastis									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
3. Pusdienas									
58437 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa, blenderēta	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
58442 Maltas vistas gaļas mērce, blenderēta	120	190.854	12.947	12.27	7.163	0.36		0.68	7
58533 Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		530.2	19.43	19.25	69.41	1.62		5.97	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas									
57945 Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242.1	8.055	5.175	38.205	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
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:		467.2	17.15	22.35	46.32	0.68	5	5.22	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		1879.69	80.72	71.11	224.03	2.55	10.5	15.67	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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.		
Kopā:		478.08	24.13	18.93	54.26	0.25	5	3.09	
2. Otrās brokastis									
58312 Burkānu siera salāti ar olu	60	140.296	7.746	11.48	1.314			0.327	10;3;7
Kopā:		140.3	7.75	11.47	1.31			0.33	
3. Pusdienas									
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
57939 Zivju mix ar ziedkāpostiem	100	91.112	18.935	1.374	0.724	0.2		0.592	4;7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		539.09	31.01	13.1	72.65	0.95		10.51	
4. Launags									
57912 Jogurts ar zemeņu piedevu, gab	200	158	7	3.8	24				7
Kopā:		158	7	3.8	24				
5. Vakariņas									
57937 Rīsu putra, blenderēta	300	248.31	7.56	4.77	43.425	0.3		0.63	7
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
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								
Kopā:		454.78	15.85	20.5	50.88	0.38	5	0.65	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		1971.25	94.33	72.51	232.6	1.58	10	14.58	

03.06.

2026 Nedēļa:4 diena:3

1. Brokastis

57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
52259	levārijums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57988	Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101				7
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.		

Kopā:

448.61 18.67 18.55 53.24 0.25 6.25 1.47

2. Otrās brokastis

51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
-------	---------------------	-----	-----	-----	---	------	--	--	--	---

Kopā:

180 6.6 4 29.4

3. Pusdienas

58435	Šķelto zirņu zupa, blenderēta	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
58152	Kartupeļu biezputra	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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

691.6 29.48 23.28 89.13 1.87 17.1

4. Launags

51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
-------	---------	-----	----	---	---	---	--	--	--	---

Kopā:

69 7 1 8

5. Vakariņas

58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	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.		

Kopā:

455.87 22.42 17.31 49.38 0.4 5.6 5.4

6. Otrās vakariņas

54454	Biezpiena masa	80	102.476	12.478	2.725	6.902		4.		7
52941	Zāļu tēja	250								

Kopā:

102.48 12.48 2.72 6.9 4

Diena kopā:

1947.55 96.64 66.86 236.06 2.52 15.85 23.97

04.06.

2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis

57944	Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8 1;7	
52259	levārijums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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								

Kopā:

418.51 20.62 14.4 51.05 0.25 5.5 4.8

2. Otrās brokastis

51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
-------	--------	-----	----	---	---	---	--	--	--	---

Kopā:

96 6 4 9

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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

665.89 27.1 39.93 48.94 1.46 6.25

4. Launags

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

Kopā:

144 8 4.4 18

5. Vakariņas

57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	300	253.915	9.108	5.796	38.819	0.3	0.6	5.424 1;7	
57988	Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101				7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

Kopā:

525.35 25.98 23.06 51.36 0.3 0.6 5.42

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.		

Kopā:

76.96 0.6 0.3 16.49 5

Diena kopā:

1926.71 88.3 86.1 194.84 2.01 11.1 16.47

05.06.

2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis

57962	Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
52259	levārijums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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				

Kopā:		369.48	20.24	14.15	42.83	0.25	5.25	2.33	
2. Otrās brokastis									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
3. Pusdienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldaiss bieziens	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
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	
Kopā:		551.08	35.32	21.32	52.24	1.18	15	8.61	
4. Launags									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
Kopā:		72.9	0.36	0.17	17.17		10	0.64	
5. Vakariņas									
58533 Griķu biežputra, blenderēta	250	190.722	4.275	0.912	41.382	0.5		1.824	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		350.32	14.56	10.26	48.9	0.6	5	1.85	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		1724.77	85.68	54.59	220.03	2.03	35.25	13.42	
06.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:6									
1. Brokastis									
57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;7	
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
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								
Kopā:		432.15	21.17	19.34	41.66	0.25	5.5	4.52	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
3. Pusdienas									
58091 Ziedkāpostu krēmzupa	300	166.36	4.044	11.86	10.632	0.9		3.939	7
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
53019 Cūkgaļas biezenis	100	178.899	13.055	13.38	1.535	0.52		0.839	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		588.03	22.26	25.52	65.62	1.67		10.36	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas									
58264 Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56	7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		424.55	16.79	13.34	57.84	0.6	1.25	0.59	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		220.96	8.6	4.7	34.49		5		
Diena kopā:		1953.7	84.81	71.7	235.61	2.52	11.75	15.47	
07.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:7									
1. Brokastis									
57945 Miežu pārslu putra, blenderēta	250	201.75	6.712	4.312	31.838	0.25		3.862 1;7	
52259 Ievārījums	25	34.75	0.25	0.025	9.75				
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92				7
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.		
Kopā:		464.47	22.4	16.87	55.31	0.25	5	4.93	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58430 Laša zupa ar dārzeņiem, blenderēta	300	137.653	7.558	6.539	11.848	1.2		5.742	4
58060 Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	80	195.026	15.064	14.71	0.579	0.16		0.474	7
58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		610.54	29.04	23.9	68	1.61		11.47	

4. Launags

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				

5. Vakariņas

57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		390.1	18.35	15.13	43.96	0.38	5	2.45	

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		1906.11	92.39	69	223.77	2.24	10	18.84	