

Dieta : 2 F9(CD)

Kopā (7 dienas):

15893.73 702.005 572.9 1926.554 20.43 7.977 255.467

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									
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
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		622.76	31.68	17.59	81.59	0.25	0.5	10.57	
2. Otrās brokastis									
51766 Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		198.76	9.76	13.27	9.9			1.16	
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
Kopā:		716.06	27.48	21.51	100.87	1.76		11.64	
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		495.93	22.36	23.84	46.48	0.3		9.92	
6. Otrās vakariņas									
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		225.3	8.28	8.26	29.43				
Diena kopā:		2258.81	99.55	84.47	268.27	2.31	0.5	33.28	
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
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					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
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
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		658.37	24.81	25.15	81.73	0.25	0.05	9.17	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		631.86	27.21	16.73	89.88	1.19	0.3	16.3	
5. Vakariņas									
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
51464 Vārīti brūnie rīsi	180	219.78	4.716	1.734	45.881	1.8		2.079	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		540.76	20.06	16.52	76.08	2.28		6.2	
6. Otrās vakariņas									
58282 Siera smalkmaizīte	50	218.102	5.328	14.94	15.279	0.138	2.417	0.019	1;3;7
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
Kopā:		314.1	11.73	18.94	24.28	0.14	2.42	0.02	
Diena kopā:		2289.09	91.81	81.74	289.97	3.86	2.77	31.7	

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
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814	Kliju 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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58433	Karkade tēja	250	0.038							
58382	Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu cukura da	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
Kopā:			632.71	23.13	28.45	68.9	0.25	1.25	4.56	

2. Otrās brokastis

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

3. Pusdienas

57525	Škelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
58048	Pļingraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	504.928	23.898	18.74	56.078	0.25		8.556	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
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			978.99	43.15	32.45	122.31	1.53		25.8	

5. Vakariņas

50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867	Vīstu akniņas 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								
55814	Kliju 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
Kopā:			535.29	27.53	14.35	71.19	0.57		9.96	

6. Otrās vakariņas

51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55401	Saldauskābmaize	30	68.7	1.89	0.3	14.4			1.35	1
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			136.7	6.85	5.66	14.4			1.35	
Diena kopā:			2427.69	108.65	85.3	294.81	2.35	1.25	41.66	

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
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
55814	Kliju 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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			561.65	18.71	19.86	73.9	0.25	0.5	11.18	

2. Otrās brokastis

51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:			122.6	7.38	5.9	9.46			1.16	

3. Pusdienas

52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
54008	Cūkgāļas 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	
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			683.16	45.9	28.86	58.86	1.12		20.51	

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
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:			763.69	30.29	22.09	108.78	1.32		7.87	

6. Otrās vakariņas

52941	Zāļu tēja	250								
57063	Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
Kopā:			129.3	2.28	4.26	20.43				
Diena kopā:			2260.4	104.56	80.97	271.44	2.69	0.5	40.72	

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
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55804	Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:			655.56	24.53	20.89	93.24	0.25		11.87	

2. Otrās brokastis									
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
53963 Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25.028	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Kopā:		98.53	6.73	6.67	2.11	0.08		0.49	
3. Pusdienas									
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		734.84	39.44	26.61	80.43	0.76	0.16	11.61	
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
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		504.22	18.41	17.5	67.23	0.66		4.58	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		2137.15	97.11	76.07	261	1.75	0.16	28.55	
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
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		804.58	26.42	42.51	75.27	0.65	0.5	10.9	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57594 Ūdens ar citrusaugļiem	200	3.108	0.068	0.032	0.46			0.064	
Kopā:		582.5	27.52	18.91	72.57	1.14		15.78	
5. Vakariņas									
51464 Vārīti brūnie rīsi	180	219.78	4.716	1.734	45.881	1.8		2.079	
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815			1.144	
Kopā:		643.93	23.12	20.42	89.57	2.14		9.74	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
Kopā:		129.3	2.28	4.26	20.43				
Diena kopā:		2304.3	87.35	90.5	275.84	3.93	0.5	36.42	
07.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:7									
1. Brokastis									
57974 Miežu pārslu putra	250	195.25	6.4	4	31.25	0.25		3.862	1;7
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				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
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
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		625.66	27.96	17.83	84.19	0.25		11.01	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		645	38.96	19.1	76.67	2		20.16	

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	2.311	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
52941 Zāļu tēja	250								

Kopā:

652.66 27.61 28.83 68.29 1.28 0.8 10.87

6. Otrās vakariņas

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
57046 Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	50	79.976	3.443	2.648	10.076		1.5	1.081	1;3;7

Kopā:

148.98 10.44 3.65 18.08 1.5 1.08

Diena kopā:

2216.3 112.98 73.81 265.23 3.53 2.3 43.12