

Dieta : 3 F9+F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):

15134.51 671.609 563.7 1783.294 16.82 13.567 196.35

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
Kopā:		451.56	28.22	16.2	46.92	0.25	0.5	5.64	
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									
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	
55814 Klīju maize	40	109.2	4.84	1.08	18.92			2.32	1
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
Kopā:		618.58	25.51	21.27	79.43	1.94		10.29	
5. Vakariņas									
57974 Miežu pārslu putra	300	234.3	7.68	4.8	37.5	0.3		4.635	1;7
58375 Omlete ar burkāniem	100	130.338	9.04	8.923	2.689	0.38		0.588	3;7
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:		494.04	19.2	22.51	50.09	0.68		6.38	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
Kopā:		273.3	10.28	8.66	38.43				
Diena kopā:		2036.24	92.97	81.91	224.77	2.87	0.5	23.47	
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
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
Kopā:		487.17	21.35	23.76	47.06	0.25	0.05	4.25	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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
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
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:		672.53	28.79	18.3	94.73	1.08		14.42	
5. Vakariņas									
57981 Rīsu putra	300	246.498	7.185	4.395	44.217	0.3	1.5	0.63	7
58183 Olu kulteris	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		412.8	17.83	12.42	55.7	0.38	1.5	1.81	
6. Otrās vakariņas									
58282 Siera smalkmaizīte	50	218.102	5.328	14.94	15.279	0.138	2.417	0.019	1;3;7
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		218.1	5.33	14.94	15.28	0.14	2.42	0.02	
Diena kopā:		1934.61	81.3	73.8	230.77	1.85	3.97	20.5	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									
1. Brokastis									
57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
57988 Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101				7
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1

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
57950 Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54	7
58423 Svaigi gurķi, rīvēti	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
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		678.97	38.61	27.96	64.53	1.18		11.89	
5. Vakariņas									
58137 Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	120	214.814	10.949	16.06	6.534	0.48		0.754	7
58500 Griķu biezputra	250	190.722	4.275	0.912	41.382	0.5		1.824	
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 Zāļu tēja	250								
Kopā:		550.79	20.65	18	74.95	0.98		5.66	
6. Otrās vakariņas									
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
Kopā:		148.72	9.51	7.28	11.12		3.5	0.01	
Diena kopā:		2255.89	103.02	77.99	280.73	2.41	3.5	29.67	
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								
Kopā:		749.68	25.92	42.21	62.87	0.65	0.5	7.6	
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
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	
57244 Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
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:		633.7	27.65	22.55	76.8	1.63		13.46	
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
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:		514.1	21.94	14.29	71.22	0.35	1.25	4.78	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928 Zāļu tēja	250								
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
Kopā:		186.3	2.88	4.56	31.93				
Diena kopā:		2227.78	86.39	88.01	260.82	2.63	1.75	25.84	
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
Kopā:		545.11	27.51	16.93	67.09	0.25		8.01	
2. Otrās brokastis									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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 biezputra	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
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:		703.44	31.85	21.41	92.24	1.58		15.5	
5. Vakariņas									
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
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:		507.59	23.41	15.79	65.29	0.38	5.54	
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:		2049.11	101.21	62.18	260.7	2.21	1.5	30.12