

Dieta : 4 F9+F1a(Blenderēts)

Kopā (7 dienas):

11815.03 583.75 491.7 1224.102 15.45 5.45 123.814

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
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				
Kopā:		413.58	20.28	19.39	38.06	0.25	0.5	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	
55934 Ūdens ar citronu	200	3.55	0.07	0.06	0.32				
Kopā:		469.34	19.47	19.31	53.79	1.62		5.97	
5. Vakariņas									
57945 Miežu pārslu putra, blenderēta	300	242.1	8.055	5.175	38.205	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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		447.24	17.15	22.35	41.33	0.68		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:		1600.16	72.51	66.75	170.69	2.55	0.5	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
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
Kopā:		423.37	23.88	18.91	39.52	0.25		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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		493.73	31.17	13.3	60.56	0.95		11.43	
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
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		434.82	15.85	20.5	45.89	0.38		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:		1693.21	87.24	68.88	176.79	1.58		15.49	
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
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							
Kopā:		393.9	18.42	18.52	38.5	0.25	1.25	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 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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
	Kopā:		646.24	29.63	23.48	77.05	1.87	18.01	
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							
	Kopā:		435.91	22.42	17.31	44.39	0.4	0.6	5.4
6. Otrās vakariņas									
57988	Biezpiena mix	80	100.637	10.813	5.01	3.101			7
52941	Zāļu tēja	250							
	Kopā:		100.64	10.81	5.01	3.1			
	Diena kopā:		1756.68	87.89	68.32	192.44	2.52	1.85	24.89
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
57909	Biezpiens ar kefiru, blenderēts	100	77	12.56	1.3	3.92			7
55814	Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
55928	Zāļu tēja	250							
	Kopā:		418.4	22.79	14.92	45.77	0.25	0.5	5.96
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
58051	Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915
	Kopā:		620.53	27.25	40.13	36.85	1.46		7.16
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							
	Kopā:		57	0.6	0.3	11.5			
	Diena kopā:		1861.28	90.62	86.81	172.48	2.01	1.1	18.55
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
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02			
	Kopā:		314.77	19.99	14.12	28.09	0.25	0.25	2.33
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
	Kopā:		144	8	4.4	18			
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
57950	Vistas gaļas mix ar brokoļiem	90	202.086	15.493	14.84	0.666	0.18		0.54
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:		528.84	32.94	26.85	36.78	1.18		8.61
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							
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
	Kopā:		405.16	14.62	18.51	44.35	0.6		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:		1593.76	84.15	68.58	156.72	2.03	0.25	12.78

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
55928	Zāļu tēja	250									

Kopā:

412.19 21.17 19.34 36.67 0.25 0.5 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		
57594	Ūdens ar citrusaugļiem	200	3.108	0.068	0.032	0.46			0.064		

Kopā:

526.73 22.3 25.55 50.14 1.67 10.42

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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815			1.144		

Kopā:

383.95 16.99 13.59 46.72 0.6 1.25 1.73

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									

Kopā:

201 8.6 4.7 29.5

Diena kopā:

1667.87 77.05 67.58 181.03 2.52 1.75 16.67

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	
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

Kopā:

409.76 22.15 16.84 40.57 0.25 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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		

Kopā:

565.17 29.19 24.1 55.92 1.61 12.38

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	
52941	Zāļu tēja	250									

Kopā:

370.14 18.35 15.13 38.97 0.38 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:

1642.07 84.3 64.78 173.96 2.24 19.76