

Dieta : 9 Vegan

Kopā (7 dienas):

15119.62 471.937 376.4 2402.499 25.52 113.31 313.171

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
01.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:1									
1. Brokastis									
56814 Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		727.43	21.27	16.55	119.6	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	
51195 Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
56725 Šampinjonu mērce	50	39.897	1.122	2.618	2.99	0.25		1.066	9
58313 Pupiņu plācenītis	80	127.628	5.534	4.972	15.371	0.16		5.107	
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				
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		731.61	19.94	16.59	123.89	1.78		16.61	
5. Vakariņas									
58122 Sarkano lēcu sautējums	350	337.447	15.05	15.2	35.402	1.4		10.535	
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 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		513.81	20.01	16.21	70.81	1.4	5	13.41	
6. Otrās vakariņas									
57396 Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
55928 Zāļu tēja	250								
57850 Kukurūzas galetes	30	116.4	2.73	0.96	22.62				
Kopā:		176	2.73	5.76	26.82				
Diena kopā:		2148.85	63.95	55.11	341.13	3.43	10.5	41.56	
02.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:2									
1. Brokastis									
53243 Auzu pārslu biežputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		692.59	20.64	19.07	107.34	0.25	5	9.52	
3. Pusdienas									
58104 Biešu zupa	300	93.347	2.148	3.24	13.602	1.2	0.9	3.26	
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
57978 Kviņoļa ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	350	382.229	15.777	11.04	54.566	1.4		11.806	
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:		724.02	23.72	16.25	118.36	2.76	0.9	20.82	
5. Vakariņas									
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58287 Dārzena mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
57043 Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
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
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		484.54	12.23	10.21	84.14	0.58	5	7.46	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				
Kopā:		160.94	2.11	10.24	13.88				
Diena kopā:		2062.08	58.7	55.77	323.73	3.59	10.9	37.81	
03.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:3									
1. Brokastis									
53244 Prosas biežputra ar sojas pienu	300	243.36	12.264	5.904	35.292	0.6		1.824	6
58410 Tofu smēriņš ar zaļumiem	60	57.352	4.539	3.876	1.109	0.06		1.095	6
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
58433 Karkade tēja	250	0.038							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		597.76	24.21	11.62	97.06	0.66	5	10.04	
3. Pusdienas									
57525 Škelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
57742 Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	297.827	9.652	5.897	48.054	0.2		8.032	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:		828.41	28.27	19.39	129.76	1.48		24.15	
5. Vakariņas									
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
56654 Cukīni - sojas pupiņu sautējums ar spinātiem	200	154.878	8.803	9.352	10.268	0.8		5.341	6;9
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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:		520.1	19.2	11.46	83.77	1.32	5	14.67	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		194.26	2.94	0.48	41.57		5	0.66	
Diena kopā:		2140.52	74.63	42.95	352.17	3.46	15	49.52	
04.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:4									
1. Brokastis									
56816 Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
58411 Tofu smēriņš ar saulē klatētiem tomātiem	80	76.691	5.825	4.986	2.123			1.644	6
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
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:		644.95	17.46	11.06	114.68	0.25	5.5	13.57	
3. Pusdienas									
57989 Lēcu dārzeņu biezenzupa	300	177.57	9.592	5.903	21.451	1.2		5.013	7;9
51207 Zirņu biežputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
58287 Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
58313 Pupiņu plācenītis	100	159.534	6.918	6.215	19.214	0.2		6.384	
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
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:		864.32	39.82	23.76	121.67	2.1		28.23	
5. Vakariņas									
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58070 Plovs ar turku zirņiem	280	308.916	7.971	7.186	53.466	1.26		6.188	
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
Kopā:		597.31	14.13	17.08	95.6	1.58	5	11.06	
6. Otrās vakariņas									
58116 Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		159.64	6.7	2.85	25.46		5	1.11	
Diena kopā:		2266.22	78.11	54.74	357.4	3.93	15.5	53.97	
05.06.									
2026 Nedēļa:4 diena:5									
1. Brokastis									
53245 Kukurūzas biežputra bez piena	250	177.83	10.65	4.42	25.14	0.5		3.29	6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		695.52	18.66	24.59	98.92	0.5	5	10.12	
3. Pusdienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
51527 Tofu pudiņš	100	225.981	6.66	12.59	21.83	0.1	20.	2.92	6
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	

58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	40	63.558	0.127	6.202	1.84	0.16		0.001	
52161	Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58313	Pupiņu plācenītis	80	127.628	5.534	4.972	15.371	0.16		5.107	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		855.11	23.16	27.91	125.18	0.86	30.16	19.02	
5. Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58122	Sarkano lēcu sautējums	150	144.62	6.45	6.514	15.172	0.6		4.515	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		363.33	10.91	7.46	63.29	0.78	5	6.42	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Diena kopā:		2031.26	55.06	60.14	312.47	2.14	40.16	36.22	
06.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:6										
6. Otrās vakariņas										
58330	Sojas dzēriens ar ogām	200	63.33	5.11	2.71	4.54			0.97	6
	Kopā:		63.33	5.11	2.71	4.54			0.97	
1. Brokastis										
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	60	57.352	4.539	3.876	1.109	0.06		1.095	6
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
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:		548.96	22.09	10.16	88.46	1.31	5	12.74	
3. Pusdienas										
52356	Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
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	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273.021	11.269	7.882	38.976	1.		8.433	
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:		787.35	25.31	17.39	129.25	1.66		23.15	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55866	Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	236.945	15.66	5.347	31.513	1.12		12.326	9
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
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:		702	25.89	7.6	130.74	1.62		18.03	
6. Otrās vakariņas										
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57396	Vegāniskais siers Gouda	20	59.6		4.8	4.2				
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		268.86	2.34	12.98	34.27		5	0.66	
	Diena kopā:		2370.51	80.74	50.84	387.26	4.59	10	55.56	
07.06.										
2026 Nedēļa:4 diena:7										
1. Brokastis										
58426	Miežu pārslu putra ar sojas pienu	250	199.99	10.088	4.362	28.172	0.25	1.25	3.862	1;6
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51682	Banāni	180	158.4	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		723.53	19.81	15.99	120.85	0.25	6.25	10.93	
3. Pusdienas										
58040	Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	145.503	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9
57144	Zirņu pārslu plācenītis	100	151.631	4.77	7.228	18.176	0.4		2.792	
57244	Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		723.94	22.39	14.95	123.28	1.81		18.22	
5. Vakariņas										
58336	Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	2.		3.581	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
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:		466.5	16.14	12.59	70.56	2.32	5	8.23	
6. Otrās vakariņas									
55814 Klīju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
52941 Zāļu tēja	250								
57397 Vegāniskais Čedaras siers	20	59.6		4.8	4.2				
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
Kopā:		186.2	2.42	13.34	13.66			1.16	
Diena kopā:		2100.17	60.75	56.87	328.35	4.38	11.25	38.54	