

Dieta : 19 Zondes diēta  
Kopā (7 dienas):

11485.99 445.237 416.4 1469.329 10.95 70 92.379

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>01.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;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.		
<b>Kopā:</b>		<b>438.86</b>	<b>13.05</b>	<b>19.27</b>	<b>53.41</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>				
<b>3. Pusdienas</b>									
52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58	
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				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>455.18</b>	<b>17.26</b>	<b>8.58</b>	<b>75.52</b>	<b>0.55</b>		<b>5.83</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>				
<b>5. Vakariņas</b>									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>435.04</b>	<b>12.4</b>	<b>19.15</b>	<b>53.39</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>153</b>	<b>6.6</b>	<b>4.3</b>	<b>20.5</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1620.08</b>	<b>63.32</b>	<b>53.3</b>	<b>218.83</b>	<b>1.15</b>	<b>10</b>	<b>12.53</b>	
<b>02.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;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.		
<b>Kopā:</b>		<b>491.25</b>	<b>15.22</b>	<b>22.13</b>	<b>57.77</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>4.41</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>				
<b>3. Pusdienas</b>									
52121 Cūkgāļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
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				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>583.25</b>	<b>25.3</b>	<b>19.77</b>	<b>74.45</b>	<b>0.55</b>		<b>5.49</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>				
<b>5. Vakariņas</b>									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349	1;7
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>435.04</b>	<b>12.4</b>	<b>19.15</b>	<b>53.39</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>153</b>	<b>7</b>	<b>4.3</b>	<b>20.5</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1827.53</b>	<b>72.92</b>	<b>70.34</b>	<b>223.11</b>	<b>1.15</b>	<b>10</b>	<b>13.25</b>	
<b>03.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:3</b>									

<b>1. Brokastis</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;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.		
	<b>Kopā:</b>		<b>435.07</b>	<b>12.4</b>	<b>19.15</b>	<b>53.39</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
	<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
<b>3. Pusdienas</b>									
52121	Cūkgaļas buljons	250	134.492	9.07	10.59	0.728	0.25	0.201	
58152	Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25	5.25	7
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
	<b>Kopā:</b>		<b>556.35</b>	<b>23.49</b>	<b>17.65</b>	<b>74.3</b>	<b>0.5</b>	<b>5.45</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
	<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
<b>5. Vakariņas</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
52941	Zāļu tēja	200							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
	<b>Kopā:</b>		<b>360.24</b>	<b>12.34</b>	<b>10.9</b>	<b>52.95</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
52941	Zāļu tēja	250							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
	<b>Kopā:</b>		<b>57</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>11.5</b>			
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1573.66</b>	<b>61.83</b>	<b>52.99</b>	<b>209.15</b>	<b>1.1</b>	<b>10</b>	<b>12.15</b>
<b>04.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:4</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;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							
	<b>Kopā:</b>		<b>435.04</b>	<b>12.4</b>	<b>19.15</b>	<b>53.39</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
	<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
<b>3. Pusdienas</b>									
52111	Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3	0.58	
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			
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
	<b>Kopā:</b>		<b>420.18</b>	<b>17.42</b>	<b>11</b>	<b>61.67</b>	<b>1.3</b>	<b>6.36</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
	<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
<b>5. Vakariņas</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
	<b>Kopā:</b>		<b>511.08</b>	<b>18.4</b>	<b>23.15</b>	<b>57.4</b>	<b>0.3</b>	<b>3.35</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
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.		
	<b>Kopā:</b>		<b>76.96</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>16.49</b>	<b>5</b>		
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1608.25</b>	<b>61.83</b>	<b>58.6</b>	<b>205.95</b>	<b>1.9</b>	<b>10</b>	<b>13.05</b>
<b>05.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:5</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;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			
	<b>Kopā:</b>		<b>438.86</b>	<b>13.05</b>	<b>19.27</b>	<b>53.41</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
	<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
<b>3. Pusdienas</b>									
58225	Cūkgaļas buljons	250	125.287	6.235	10.56	1.259	0.5	0.201	

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	
	<b>Kopā:</b>		<b>293.26</b>	<b>9.81</b>	<b>16.14</b>	<b>26.31</b>	<b>1.5</b>	<b>7.63</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
	<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
<b>5. Vakariņas</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
55928	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
	<b>Kopā:</b>		<b>435.04</b>	<b>12.4</b>	<b>19.15</b>	<b>53.39</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
	<b>Kopā:</b>		<b>201</b>	<b>8.6</b>	<b>4.7</b>	<b>29.5</b>			
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1533.16</b>	<b>56.86</b>	<b>64.26</b>	<b>179.61</b>	<b>2.1</b>	<b>10</b>	<b>14.32</b>
<b>06.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:6</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
55928	Zāļu tēja	250							
	<b>Kopā:</b>		<b>360.24</b>	<b>12.34</b>	<b>10.9</b>	<b>52.95</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
	<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
<b>3. Pusdienas</b>									
58225	Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6	0.242	
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			
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
	<b>Kopā:</b>		<b>537.2</b>	<b>22.06</b>	<b>22.14</b>	<b>61.23</b>	<b>1.6</b>	<b>6.02</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
	<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
<b>5. Vakariņas</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	250	23.805	0.236	0.248	4.815		1.144	
	<b>Kopā:</b>		<b>503.29</b>	<b>12.67</b>	<b>19.39</b>	<b>69.15</b>	<b>0.3</b>	<b>4.49</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
55928	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
	<b>Kopā:</b>		<b>76.96</b>	<b>0.6</b>	<b>0.3</b>	<b>16.49</b>	<b>5</b>		
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1642.69</b>	<b>60.67</b>	<b>57.73</b>	<b>216.83</b>	<b>2.2</b>	<b>10</b>	<b>13.86</b>
<b>07.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:7</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;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.		
	<b>Kopā:</b>		<b>491.25</b>	<b>15.22</b>	<b>22.13</b>	<b>57.77</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>4.41</b>
<b>2. Otrās brokastis</b>									
51626	Kefirs	200	96	6	4	9			7
	<b>Kopā:</b>		<b>96</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>9</b>			
<b>3. Pusdienas</b>									
58225	Cūkgaļas buljons	250	125.287	6.235	10.56	1.259	0.5	0.201	
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			
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
	<b>Kopā:</b>		<b>547.15</b>	<b>20.65</b>	<b>17.61</b>	<b>74.84</b>	<b>0.75</b>	<b>5.45</b>	
<b>4. Launags</b>									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
	<b>Kopā:</b>		<b>69</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>8</b>			
<b>5. Vakariņas</b>									
58409	Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
52941	Zāļu tēja	250							

<b>Kopā:</b>		<b>360.24</b>	<b>12.34</b>	<b>10.9</b>	<b>52.95</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>3.35</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
56767 Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8				6
52941 Zāļu tēja	250								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
<b>Kopā:</b>		<b>117</b>	<b>6.6</b>	<b>3.5</b>	<b>13.3</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1680.63</b>	<b>67.81</b>	<b>59.14</b>	<b>215.85</b>	<b>1.35</b>	<b>10</b>	<b>13.21</b>	