

Dieta : 14 10.dieta

Kopā (7 dienas):

12823 578.932 413.8 1672.396 17.84 29.09 206.807

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
52229 Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		555.13	23.3	21.28	67.52	0.25	2.5	7.64	
3. Pusdienas									
53803 Aukstā biešu zupa	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.3	1.5	2.105	10;3;7
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58381 Vistas gaļas stroganovs	120	179.157	12.015	12.08	5.03	0.36		0.153	7
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		663.68	29.61	20.6	87.57	0.94	2.3	13.02	
5. Vakariņas									
58075 Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7
51028 Vitamīnu biezpiens	80	75.955	8.324	3.464	2.778	0.24		0.535	7
52941 Zāļu tēja	250								
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		349.64	18.59	9.29	47.49	0.49		5.81	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57998 Vafeles	20	66.222	1.485	2.431	9.45		4.58	0.007	1;3;7
Kopā:		246.22	8.09	6.43	38.85		4.58	0.01	
Diena kopā:		1814.67	79.59	57.6	241.43	1.68	9.38	26.49	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
56815 Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		505.1	21.99	18.65	62.49	0.25	0.5	8.96	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	300	165.601	4.865	8.546	16.76	1.2		4.463	7
58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
57031 Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160.245	10.999	10.86	4.383			0.824	1;3;7
58155 Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
53936 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56.185	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		824.13	31.91	27.99	107.18	1.92		16.26	
5. Vakariņas									
50688 Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgāļu	300	343.727	20.762	18.9	22.172	0.3		6.123	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		464.72	24.46	22.97	39.17	0.46		10.5	
6. Otrās vakariņas									
52109 Prjāņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		143.2	2.16	1.32	30.64				
Diena kopā:		1937.16	80.52	70.93	239.48	2.63	0.5	35.72	
22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
57667 Griķu mannas putra bez cukura	250	153.435	6.94	3.288	23.878	0.25		0.765	7
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074	7
55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	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:			496.03	29.76	15.38	59.61	0.25		6.46	
3. Pusdienas										
51100	Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15	10;3;7
57234	Vistas gaļas frikasē	120	232.704	16.485	13.23	11.051	0.12		0.147	
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
55814	Kliju maize	20	52.38	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:			586.75	30.92	19.2	70.79	2.14	3.3	8.65	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	250	208.862	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025	1;7
57848	Omlete ar spinātiem	80	103.29	7.422	7.152	1.702	0.16		0.371	3;7
52941	Zāļu tēja	250								
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:			364.53	17.97	13.75	41.36	0.41		3.56	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57156	Auzu cepums	20	79.578	1.775	2.723	11.905			0.41	1;3;7
Kopā:			259.58	8.37	6.72	41.31			0.41	
Diena kopā:			1706.9	87.02	55.05	213.06	2.8	3.3	19.08	
23.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:4										
1. Brokastis										
58075	Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
55814	Kliju maize	20	52.38	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
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			550.77	29.62	18.17	66.83	0.25		9.71	
3. Pusdienas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58013	Vistas šķiņķi tvaicēti	70	197.591	20.448	12.5	0.861	0.28		0.082	
53865	Tomātu un piena mērce	50	28.519	1.102	1.107	3.599	0.2			7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58490	Kapučiņo biezpiena masa	50	72.208	5.514	3.626	4.012		2.5		7
58232	Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
55814	Kliju maize	20	52.38	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:			646.97	35.27	19.37	81.84	0.98	2.5	5.63	
5. Vakariņas										
58096	Pilngraudu pasta ar dārzeņiem	200	337.577	10.884	7.511	52.788	0.8		8.494	1
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
55814	Kliju maize	20	52.38	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:			427.42	14.15	8.65	69.18	1		10.58	
6. Otrās vakariņas										
54583	Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02	1;3
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			204.12	2.36	11.24	22.98			0.02	
Diena kopā:			1829.28	81.4	57.44	240.84	2.23	2.5	25.95	
24.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:5										
1. Brokastis										
56813	Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	70	63.826	11.179	0.564	3.431			0.049	7
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:			573.56	27.02	15.03	83.23	0.25	0.5	8.93	
3. Pusdienas										
58356	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
58327	Sakņu sautējums ar pupiņām	150	153.555	6.385	3.466	23.754	0.3		5.935	
54008	Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1;3
52161	Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	52.38	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:			700.67	30.9	28.3	79.29	1.76	0.16	16.7	
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
50314	Kurzemes strogonovs	100	154.559	9.746	11.51	3.047	0.4		0.222	1;7
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
55928	Zāļu tēja	250								

55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		423.57	19.53	13.93	52.57	0.86		8.46	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57156	Auzu cepums	20	79.578	1.775	2.723	11.905			0.41 1;3;7	
	Kopā:		259.58	8.37	6.72	41.31			0.41	
	Diena kopā:		1957.39	85.82	63.99	256.4	2.87	0.66	34.5	
25.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:6										
1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
57824	Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		545.63	25.38	15.85	74.83	0.25	1.25	6.79	
3. Pusdienas										
58210	Minestrone zupa	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
51207	Zirņu biezputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
51567	Zivs sacepta ar krējumu	120	147.03	12.072	10.46	1.054	0.96		0.102 3;4;7	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	52.38	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:		674.5	40.38	20.11	81.94	2.66		22.83	
5. Vakariņas										
56319	Dārzenų plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		388.66	10.2	7.03	70.79	1.45		6.51	
6. Otrās vakariņas										
57105	Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		114.2	4.45	4.94	12.93		5		
	Diena kopā:		1722.99	80.41	47.93	240.49	4.36	6.25	36.13	
26.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:7										
1. Brokastis										
52230	Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52 1;7	
58483	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	80	86.51	13.936	1.968	3.175			0.059	7
55814	Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		704.87	31.94	16.87	107.73	0.25	0.5	10.59	
3. Pusdienas										
53799	Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	116.883	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
58469	Vistas filejas frikasē bez laktozes un miltiem	120	102.594	17.754	1.851	3.957	0.36		0.095	7
58152	Kartupeļu biezputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814	Kliju maize	20	52.38	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:		615.78	34.26	14.44	85.58	1.02		14.12	
5. Vakariņas										
50077	Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem	220	316.862	13.318	21.84	15.438			2.59 10;3;7	
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		369.24	15.74	22.38	24.9			3.75	
6. Otrās vakariņas										
56010	Ābolu plātsmaize (Skolas)	60	164.716	2.231	7.157	22.489		6.	0.494 1;3;7	
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		164.72	2.23	7.16	22.49		6	0.49	
	Diena kopā:		1854.61	84.17	60.84	240.7	1.27	6.5	28.95	