

Dieta : 7 15 Aiz.

Kopā (7 dienas):

14963.86 596.391 479.1 2049.236 19.15 92.34 202.083

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
52229 Auzu pārslu putra	200	194.674	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		562.87	21.77	19.91	72.67	0.2	7	4.7	
2. Otrās brokastis									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		134.03	7	5.88	14.32	0.32		2	
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	120	89.294	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
58186 Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	120	204.736	13.991	13.99	5.602	0.48		0.361	1;7
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		675.1	29.74	22.23	87.68	0.98	2.3	10.53	
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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:		456.33	21.6	9.78	70.05	0.49	5	7.74	
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:		2074.55	88.2	64.23	283.57	1.99	18.88	24.98	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
56815 Trīs graudu pārslu putra	200	167.453	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		527.02	16.89	18.94	71.44	0.2	5.4	6.92	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	300	165.601	4.865	8.546	16.76	1.2		4.463	7
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
57031 Cūkgaļas 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	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		831.7	30.44	27.6	112.02	1.86		14.51	
5. Vakariņas									
50688 Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	286.439	17.302	15.75	18.477	0.25		5.102	
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		539.53	23.86	20.11	65.13	0.41		10.49	
6. Otrās vakariņas									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
56770 Auzu cepumi	20	77.9	1.1	3	11.7			1;3	
Kopā:		97.86	1.1	3	16.69		5		
Diena kopā:		2132.14	79.49	74.54	281	2.79	10.4	33.92	

22.07.

2026 Nedēļa:3 diena:3

1. Brokastis

57960 Mannā biezputra	200	126.802	4.872	2.977	19.563	0.2	0.2	0.021 1;7	
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		485.67	15.92	17.92	63.52	0.2	5.2	3.11	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

3. Pusdienas

51100 Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15 10;3;7	
53874 Maltas cūkgaļas mērce	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48		0.654 1;7	
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	
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		678.57	31.08	18.37	96.37	2.5	3.3	10.17	

5. Vakariņas

57963 Auzu pārslu putra	250	208.862	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025 1;7	
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
Kopā:		384.25	14.26	12.25	54.02	0.25	5	3.95	

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:		1944.11	76.83	60.14	270.94	3.27	13.5	19.64	

23.07.

2026 Nedēļa:3 diena:4

1. Brokastis

58075 Miežu putrainu putra	200	177.04	6.278	4.23	28.202	0.2		3.296 1;7	
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		693.62	20.79	18.9	112.06	0.2	5	10.07	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

3. Pusdienas

51464 Vārīti brūnie rīsi	180	219.78	4.716	1.734	45.881	1.8		2.079	
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 Kapučīno biezpiena masa	50	72.208	5.514	3.626	4.012		2.5		7
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	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:		682.5	35.94	20.75	86.56	2.6	7.5	6.88	

5. Vakariņas

58094 Pasta ar dārzeņiem	150	246.474	7.031	6.654	38.933	0.15		1.454	1
51825 Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7
58506 Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7
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

57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		576.41	18.8	16.44	87.58	0.35		4.55	
6. Otrās vakariņas									
54583 Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02	1;3
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		224.08	2.36	11.24	27.97		5	0.02	
Diena kopā:		2312.64	85.1	72.21	329.9	3.47	17.5	23.52	
24.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:5									
1. Brokastis									
56813 Četru graudu pārslu putra	200	181.341	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
51766 Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		640.45	23.89	18.38	95.58	0.2	5.4	9.91	
2. Otrās brokastis									
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		746.04	30.74	28.1	91.37	1.76	0.16	15.78	
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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:		502.63	21.74	13.46	71.29	0.7	5	7.51	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2205.15	90.17	68.82	303.37	2.98	10.56	35.2	
25.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:6									
1. Brokastis									
57973 Prosas biezputra	200	169.537	5.788	3.959	27.496	0.2	1.	1.178	7
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		534.01	24.68	14.21	75.46	0.2	6	4.26	
2. Otrās brokastis									
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	
3. Pusdienas									
58210 Minestrone zupa	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
51207 Zirņu biezputra	150	169.453	14.021	0.901	25.844	0.15		10.683	9
51567 Zivs sacepta ar krējumu	60	73.515	6.036	5.23	0.527	0.48		0.051	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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		612.46	31.39	14.5	88.33	2.15		19.73	
5. Vakariņas									
58075 Miežu putrainu putra	200	177.04	6.278	4.23	28.202	0.2		3.296	1;7
58503 Kūpināta šķiņķa mērce	100	302.686	7.526	28.99	3.433	0.4		0.201	1;7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		683.24	19.27	34.25	74.6	0.6		6.58	

6. Otrās vakariņas

55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.			
56770 Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4			1;3	
Kopā:		175.76	2.2	6	28.39	5			
Diena kopā:		2141.51	84.73	73.84	282.5	3.27	11	32.57	

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	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.			
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		684.38	32.47	8.57	120.39	0.25	5.5	11.35	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

3. Pusdienas

53799 Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	300	140.26	4.608	8.373	11.462	0.3		4.76	
58475 Malta cūkgaļa ar pupiņām tomātu mērcē	100	180.868	12.29	12.31	5.238	0.2		1.423	
58152 Kartupeļu biežputra	150	128.07	3.83	1.594	23.784	0.15		3.15	7
58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
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:		677.42	26.86	25.03	85	0.81		13.22	

5. Vakariņas

50077 Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem	220	316.862	13.318	21.84	15.438			2.59	10;3;7
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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.			
Kopā:		475.93	18.75	22.87	47.46		5	5.67	

6. Otrās vakariņas

55928 Zāļu tēja	250								
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2153.77	91.87	65.35	297.97	1.38	10.5	32.25	