

Dieta : 11 5.dieta
Kopā (7 dienas):

13346.17 467.41 398.8 1942.492 17.98 32.94 184.215

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu vielas	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	
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02					
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
Kopā:		568.73	16.28	16.35	88.81	0.25	2.5	7.22		

3. Pusedienas

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		0.8	2.311		
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:		635.69	25.97	19.9	85.47	0.94	2.3	9.97		

5. Vakarinas

58075 Miežu putraimu 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 Zaļu tēja	250							
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
Kopā:		363.01	18.12	9.28	50.88	0.49	5.6	

6. Otrās vakarinas

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:		1813.64	68.46	51.96	264.02	1.68	9.38	22.81	

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
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51725 Žāvētas melnās plūmes	50	124.75	1.75	0.65	27.55			6.45	
Kopā:		540.37	15.31	14.53	86.46	0.25	0.5	13.15	

3. Pusedienas

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	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			
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
	Kopā:		796.14	28.27	27.28	105.08	1.92	13.21	

5. Vakarinas

58123 Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		412.85	10.28	13.53	60.59	0.25	0.5	5.43	

6. Otrās vakarinas

52109 Prjaņiki	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:		1892.56	56.03	56.66	282.78	2.42	1	31.79	

22.07.

2026 Nedēļa:3 diena:3

1. Brokastis

57960 Mannā biezputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026	1,7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		419.7	10.55	13.32	62.99	0.25	0.25	5.23	

3. Pusedienas

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		
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:		645.49	30.3	18.99	86.26	2.14	3.3	7.53		
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									
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
51719 Medus	40	120.72	0.16		30.04					
Kopā:		498.62	17.66	13.74	74.79	0.41		3.35		
6. Otrās vakariņas										
52941 Zāļu tēja	250									
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02					
57156 Auzu cepums	20	79.578	1.775	2.723	11.905			0.41	1;3;7	
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
Kopā:		196.94	2.45	3.02	38.43			0.41		
Diena kopā:		1760.75	60.96	49.07	262.47	2.8	3.55	16.51		
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	
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		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		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
Kopā:		535.83	13.01	15.01	88.69	0.25		9.77		
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 Kapučīno biezpiena masa	100	144.416	11.028	7.252	8.024		5.			7
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64		
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
Kopā:		752.51	40.31	22.99	94.24	0.98	10	5.42		
5. Vakariņas										
51825 Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6					7
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7	
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:		488.79	17.38	16.15	67.63	0.3		3.38		
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:		1981.25	73.07	65.39	273.53	1.53	10	18.59		
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	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
55928 Zāļu tēja	250									
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9		1
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24		
Kopā:		588.86	17.32	14.98	96.04	0.25	0.5	9.62		
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	250	255.925	10.641	5.777	39.59	0.5		9.892		
54008 Cūkgāļas 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		
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:		775.05	31.52	29.91	93.03	1.96	0.16	17.6		
5. Vakariņas										
58075 Miežu putrainu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944	1;7	
55928 Zāļu tēja	250									
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
Kopā:		406.11	11.43	15.12	55.59	0.3		5.89		
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:		2029.59	68.64	66.73	285.97	2.51	0.66	33.53	
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
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		586.83	21.11	19.53	80.32	0.25	1.25	6.37	
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	
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:		646.51	36.75	19.4	79.85	2.66		19.78	
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
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51719 Medus	40	120.72	0.16		30.04				
Kopā:		642.92	9.79	15.07	116.74	1.45		5.38	
6. Otrās vakariņas									
57105 Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		94.24	4.45	4.94	7.94				
Diena kopā:		1970.49	72.09	58.94	284.85	4.36	1.25	31.53	
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	
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:		645.1	17.06	14.87	111.33	0.25	0.5	10.11	
3. Pusdienas									
52159 Svaigu kāpostu zupa	300	137.306	2.946	7.909	13.46	1.2		4.959	9
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	
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:		608.21	29.73	14.67	87.39	1.97		12.06	
5. Vakariņas									
58123 Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	0.3	0.6	5.376 1;7	
58375 Omlete ar burkāniem	80	104.27	7.232	7.138	2.151	0.16		0.47 3;7	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		419.5	19.07	13.37	52.63	0.46	0.6	6.8	
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								
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		225.08	2.31	7.16	37.51		6	0.49	
Diena kopā:		1897.88	68.17	50.06	288.87	2.68	7.1	29.46	