

Dieta : 12 5T

Kopā (7 dienas):

12986.61 605.102 407.4 1682.903 16.85 15 145.835

	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										
	57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		470.22	21.35	11.74	67.62	0.25		2.97	
2. Otrās brokastis										
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		94	5.8	5	7.6				
3. Pusdienas										
	58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105	10;3;7
	58178 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536	7;9
	58309 Cūkgaļas mix	80	215.818	12.387	18.34	0.579	0.32		0.17	7
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		610.01	25.82	30.08	57.56	1.17		10.68	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
	58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944	1;7
	58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
	52941 Zāļu tēja	250								
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	Kopā:		491.04	20.22	14.75	67.63	0.38		5.92	
6. Otrās vakariņas										
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		1914.27	86.79	66.57	237.81	1.8		19.57	
21.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:2										
1. Brokastis										
	57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	55928 Zāļu tēja	250								
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		463.03	20.01	10.06	68.76	0.25	0.5	5.75	
2. Otrās brokastis										
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
	58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	250	138.001	4.054	7.122	13.967	1.		3.719	7
	58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
	Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	100	243.782	18.83	18.38	0.724	0.2		0.592	7
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		641.88	30.87	31.39	57	2.2		11.86	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
	58077 Četrus graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376	1;7
	52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
	58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		507.48	21.05	15.69	67.24	0.38	0.6	6.31	
6. Otrās vakariņas										
	52941 Zāļu tēja	250								
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		1957.38	91.53	66.14	239.4	2.83	1.1	23.93	

22.07.

2026 Nedēļa:3 diena:3

1. Brokastis

57960 Mannā biežputra	250	158.503	6.09	3.721	24.454	0.25	0.25	0.026 1;7	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
55928 Zāļu tēja	250								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		475.29	20.3	9.48	74.12	0.25	0.25	1.93	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				

3. Pusdienas

51100 Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15 10;3;7	
58444 Maltas cūkgaļas mērce, blenderēta	70	112.248	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382 1;7	
51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	200	146.125	3.755	5.834	19.248	0.2		5.229 7;9	
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:		459.25	20.31	17.67	53.28	1.98	3.3	8.63	

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				

5. Vakariņas

57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	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
52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
Kopā:		464.85	18.31	14.1	64.84	0.41		3.35	

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1744.38	78.52	50.26	238.64	2.64	3.55	13.9	

23.07.

2026 Nedēļa:3 diena:4

1. Brokastis

58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	250	227.8	8.16	5.6	35.84	0.25		4.12 1;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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		557.68	22.82	11.46	90.65	0.25		6.47	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				

3. Pusdienas

58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
58309 Cūkgaļas mix	80	215.818	12.387	18.34	0.579	0.32		0.17	7
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	
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:		604.21	26.94	27.93	59.25	1.32	7.5	8.45	

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				

5. Vakariņas

57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025 1;7	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58183 Olu kultenis	50	69.817	5.142	4.675	1.264	0.05		0.013 3;7	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		344.45	14.02	11.27	45.65	0.3		2.95	

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:		1851.35	83.38	59.67	241.95	1.87	7.5	17.87	

24.07.

2026 Nedēļa:3 diena:5

1. Brokastis

58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48 1;7	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	70	63.826	11.179	0.564	3.431			0.049	7
55928 Zāļu tēja	250								
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1

Kopā:		482.45	25.44	8.27	73.77	0.25	0.5	6.43	
2. Otrās brokastis									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
3. Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem,									
58501 blenderēta	300	159.136	5.183	8.94	14.419	1.2		4.266 1;9	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
53019 Cūkgaļas biezenis	80	143.119	10.444	10.71	1.228			0.671	
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:		565.5	24.31	25.45	58.13	2.2		12.58	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944 1;7	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021 3;7	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		425.29	18.27	14.23	54.78	0.38		4.97	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1875.24	88.22	57.24	244.58	2.83	0.5	23.97	

25.07.

2026 Nedēļa:3 diena:6

1. Brokastis									
57952 Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	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
55928 Zāļu tēja	250								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		494.98	21.51	11	74.87	0.25	1.25	3.37	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58502 Minestrone zupa, blenderēta	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
57951 Zivju mix ar burkāniem un sīpoliem	100	83.024	16.187	1.583	0.993	0.2		0.618 4;7	
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:		469.06	28.84	13.93	55.58	2.4		12.08	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944 1;7	
58326 Olu kultenis no olu baltumiem	80	39.96	6.988	0.48	1.902	0.32			7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		398.11	18.92	7.92	61.61	0.62		6.81	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1707.15	88.86	41.84	238.46	3.27	1.25	22.26	

26.07.

2026 Nedēļa:3 diena:7

1. Brokastis									
57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
Kopā:		484.48	21.65	10.39	75.66	0.25	0.5	6.87	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
3. Pusdienas									
58514 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, blenderēta	250	116.883	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
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:		649.82	26.59	30.91	64.49	0.9		11.63	
4. Launags									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:			69	7	1	8			
5. Vakariņas									
58077	Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	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
55928	Zāļu tēja	250							
Kopā:			400.55	19.37	15.1	44.01	0.46	0.6	5.85
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:			1936.84	87.81	65.69	242.06	1.61	1.1	24.34