

Dieta : 13 7.d(bez sāls)
Kopā (7 dienas):

14894.49 451.167 496.1 2126.48 20.43 94.89 136.969

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		451.46	15.54	15.83	61.61	0.25	5	3.65	
2. Otrās brokastis									
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
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:		195.45	2.51	9.07	25.69			4.25	
3. Pusdienas									
53803 Aukstā biešu zupa	200	84.492	4.4	2.483	10.81	0.2	1.	1.403	10;3;7
50653 Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
58381 Vistas gaļas strogonovs	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	
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:		671.52	24.02	18.84	99.98	0.84	1.8	5.74	
5. Vakariņas									
53930 Mannā biezputra bez piena	300	391.348	7.222	4.522	79.207	0.3	0.3	0.068	1
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	3;7
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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:		663.56	17.46	20.78	99.51	0.38	5.3	1.04	
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:		2228.22	67.61	70.95	325.64	1.47	16.68	14.69	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
56816 Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		431.76	6.24	13	70.18	0.25	5.5	5.75	
2. Otrās brokastis									
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
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		221.1	2.46	9.68	30.39			3.95	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	250	138.001	4.054	7.122	13.967	1.		3.719	7
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
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			1
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:		745.2	26.7	24.93	101.19	1.8		5.51	
5. Vakariņas									
50688 Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgāļu	250	286.439	17.302	15.75	18.477	0.25		5.102	
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:		491.4	19.34	24.53	47.7	0.25		6.05	
6. Otrās vakariņas									
52109 Prjāņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		163.16	2.16	1.32	35.63		5		

Diena kopā:		2052.61	56.9	73.46	285.09	2.3	10.5	21.26	
22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
53930 Mannā biezputra ar rīsu pienu	250	326.123	6.019	3.769	66.006	0.25	0.25	0.056	1
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		526.86	8.28	12.57	94.04	0.25	5.25	1.01	
2. Otrās brokastis									
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
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		180.58	3.21	9.66	20.01	0.32		2.95	
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	
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
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:		685.66	32.62	19.69	91.11	2.24	3.3	7.28	
5. Vakariņas									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
57848 Omlete ar spinātiem	80	103.29	7.422	7.152	1.702	0.16		0.371	3;7
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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
52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
Kopā:		591.15	22.56	22.88	73.04	0.41	5	4.02	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
57156 Auzu cepums	40	159.155	3.55	5.446	23.811			0.821	1;3;7
Kopā:		219.52	3.63	5.45	38.83			0.82	
Diena kopā:		2203.77	70.29	70.24	317.03	3.22	13.55	16.07	
23.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:4									
1. Brokastis									
53240 Miežu biezputra ar rīsu pienu	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25		4.12	1
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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		465.74	6.08	12.44	84.81	1.25	5	5.52	
2. Otrās brokastis									
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
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		197.55	2.61	9.08	24.79			0.95	
3. Pusdienas									
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
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			1
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	
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:		735.74	39.15	21.66	93.55	1.4	7.5	4.59	
5. Vakariņas									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		566.88	14.98	23.95	72.98	0.25		3.65	
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:		2189.98	65.18	78.37	304.11	2.9	17.5	14.73	

24.07.

2026 Nedēļa:3 diena:5

1. Brokastis

52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
56814	Cetru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48 1;6	7
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

Kopā:

461.63 14.41 14.02 66.45 0.25 5.5 5.43

2. Otrās brokastis

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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	

Kopā:

336.46 5.37 10.01 56.01 0.32 6.19

3. Pusdienas

58053	Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	300	159.136	5.183	8.94	14.419	1.2		4.266 1;9	
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	
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:

694.19 29.07 30.22 75.1 2.06 0.16 13.94

5. Vakariņas

58075	Miežu putrainu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944 1;7	
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

Kopā:

466.3 11.68 15.15 70.33 0.3 5 5.89

6. Otrās vakariņas

51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928	Zāļu tēja	250								
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				

Kopā:

240.36 6.68 4 44.42

Diena kopā:

2198.94 67.21 73.4 312.32 2.93 10.66 31.45

25.07.

2026 Nedēļa:3 diena:6

1. Brokastis

53244	Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				

Kopā:

443.76 12.73 13.74 67.19 0.5 5 2.47

2. Otrās brokastis

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
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	

Kopā:

221.1 2.46 9.68 30.39 3.95

3. Pusdienas

58210	Minestrone zupa	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
50667	Vārīta pasta - makaroni	200	346.196	11.193	3.547	65.975	0.8			1
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	
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:

715.84 25.08 16.64 114.28 2.8 6.91

5. Vakariņas

58075	Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12 1;7	
58162	Omlete	100	130.033	9.506	8.725	2.398	0.4		0.026 3;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:

556.29 19.4 22.79 66.88 0.65 5.1

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:

2051.19 64.11 67.79 291.67 3.95 10 18.42

26.07.

2026 Nedēļa:3 diena:7

1. Brokastis

53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25	4.52	1;6
52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5			
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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895		0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
Kopā:		488.89	13.35	13.39	79.36	1.25	5	5.92

2. Otrās brokastis

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
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		197.55	2.61	9.08	24.79		0.95	

3. Pusdienas

53799 Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	300	140.26	4.608	8.373	11.462	0.3	4.76	
58469 Vistas filejas frikasē bez laktozes un miltiem	120	102.594	17.754	1.851	3.957	0.36	0.095	7
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18	0.832	
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:		601.93	29.05	12.83	91.91	1	7.44	

5. Vakariņas

53240 Miežu biezputra bez piena	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25	4.12	1
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
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.		
Kopā:		516.68	12.61	19.45	72.07	1.41	5	5.54

6. Otrās vakariņas

56010 Ābolu plātismaize (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:		1969.76	59.85	61.91	290.62	3.66	16	20.35