

Dieta : 15 Bezglut

Kopā (7 dienas):

15072.64 522.89 503.9 2059.621 18.21 99.76 151.3

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
58263 Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
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.		
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		605.77	18.28	16.65	93.74	0.25	6.25	4.52	
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	
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				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		712.82	28.34	21.47	98.28	1.06	2.3	9.89	
5. Vakariņas									
57717 Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
51028 Vitamīnu biezpiens	120	113.933	12.485	5.197	4.167	0.36		0.802	7
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		484.66	22.74	17.13	60.17	0.86	5.5	2.63	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1983.25	75.97	59.25	281.59	2.17	14.05	17.04	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
57968 Bezlaktozes kukurūzas putra	250	168.108	8.3	2.972	28.26	0.25	0.25	3.055	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				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.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		530.54	13.74	17.97	78.52	0.25	5.25	6.5	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	300	165.601	4.865	8.546	16.76	1.2		4.463	7
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
57229 Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195.368	12.472	13.18	6.66			0.569	
58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
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				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		882.53	25.19	32.5	120	1.74		8.44	
5. Vakariņas									
50688 Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		575	24.23	22.41	66.88	0.46		9.09	
6. Otrās vakariņas									
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
Kopā:		231.6	2.46	10.21	31.96		5	0.97	
Diena kopā:		2219.68	65.62	83.09	297.36	2.45	10.25	24.99	
22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
58414 Griķu mannas putra bez laktozes	250	156.521	6.94	2.638	25.885	0.25	1.75	0.765	7

52259	levārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75					
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7	
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.			
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
Kopā:			492.61	14.27	16.69	70.18	0.25	6.75	4.5		
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		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:			697.04	30.69	18.64	98.49	2.14	3.3	7.24		
5. Vakariņas											
58450	Bezlaktozes bezglutēna auzu pārslu putra	250	218.117	11.275	5.512	32.898	0.75	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.			
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
Kopā:			498.88	16.8	19.64	64.67	0.75	6	0.66		
6. Otrās vakariņas											
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7	
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	22	105.82	1.232	5.104	13.486			0.484	3	
Kopā:			285.82	7.83	9.1	42.89			0.48		
Diena kopā:			1974.34	69.58	64.08	276.23	3.14	16.05	12.89		
23.07.											
2026 Nedēļa:3 diena:4											
1. Brokastis											
57968	Bezlaktozes kukurūzas putra	250	168.108	8.3	2.972	28.26	0.25	0.25	3.055	7	
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
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	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
Kopā:			564.78	20.18	19.59	76.05	0.25	5.25	8.08		
3. Pusdienas											
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832		
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	80	292.978	21.168	14.08	0.347	0.32		0.151		
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		
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
Kopā:			899.45	41.42	24.22	105.95	1.02	10	5.2		
5. Vakariņas											
57780	Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	200	208.587	3.204	4.153	39.324	0.2		2.985		
51825	Vārīti cisiņi (MK172)	70	151.2	7.91	11.69	3.64				7	
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013	7	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66		
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:			559.91	14.14	16.43	87.06	0.4		3.66		
6. Otrās vakariņas											
57634	Kēkss bez glutēna un piena	60	241.766	0.538	12.37	33.061		6.	0.37		
55928	Zāļu tēja	250									
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:			261.73	0.54	12.37	38.05		11	0.37		
Diena kopā:			2285.86	76.29	72.6	307.11	1.67	26.25	17.3		
24.07.											
2026 Nedēļa:3 diena:5											
1. Brokastis											
58257	Bezlaktozes kukurūzas pārslu putra	250	201.865	7.475	2.325	37.56	0.5	1.25	3.525	7	
51766	Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48						
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.			
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24		
Kopā:			600.07	18.54	15.53	95.71	0.5	6.25	7.2		
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	250	255.925	10.641	5.777	39.59	0.5		9.892		

58266	Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	257.735	15.266	18.56	7.439			0.104	
52161	Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		834.67	31.97	33.34	99.52	1.64	0.16	16.52	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
57741	Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	120	270.423	13.956	20.74	7.138	0.36		0.278	7
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		622.37	20.65	24.55	78.69	0.7	5	3.85	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	22	105.82	1.232	5.104	13.486			0.484	3
	Kopā:		285.82	7.83	9.1	42.89			0.48	
	Diena kopā:		2342.92	78.98	82.52	316.81	2.84	11.41	28.07	

56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
55928 Zaļu tēja	250								
Kopā:		211.64	2.46	10.21	26.97			0.97	
Diena kopā:		2226.2	73.11	80.24	298.62	1.41	10.5	23.13	