

Kopā (7 dienas):

14654.29	483.522	485	2033.866	16.6	90.15	163.806
----------	---------	-----	----------	------	-------	---------

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				
58410 Tofu smēriņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928 Zaļu 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:		535.51	16.61	17.19	78.3	0.33	5.25	7.96	

3. Pusedienas

58472 Lēcu dārzenļu biezenzupa bez saldā krējuma	300	147.558	10.735	0.755	24.364	1.2	5.649	9
50653 Vārīti risi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18	0.832	
57229 Cūkgaļas bumbaņa ar dārzeniem, 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:		864.48	31.06	24.71	127.6	1.74	9.63	

5. Vakarinas

50688 Dārzenų un kabaču sautėjums ar cūkgaļu	300	343.727	20.762	18.9	22.172	0.3	6.123	11
58449 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	75.475	1.881	6.019	4.19	0.16	3.299	
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:		600.91	25.02	25.1	67.38	0.46	10.08	

6. Otrās vakarinas

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:		2232.51	75.15	77.2	305.24	2.53	10.25	28.64	

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 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396 Vegāniskais siers Gouda	60	178.8		14.4	12.6				
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		600.61	9.25	25.48	82.35	0.25	6.75	4.5	

3. Pusdienas

55914 Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	106.952	4.214	5.08	11.154	0.25		4.569	9
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:		687.91	28.53	19.67	96.39	0.89		10.66	

5. Vakariņas

58450 Bezlaktozes bezglutēna auzu pārslu putra	250	218.117	11.275	5.512	32.898	0.75	1.		7
57684 Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	80	80.48	13.856	1.96	0.904				7
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		507.86	27.47	15.65	63.87	0.75	6	0.66	

6. Otrās vakariņas

56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	22	105.82	1.232	5.104	13.486			0.484	3
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:		166.8	6.4	7.81	17.06			1.43	
Diena kopā:		1963.17	71.65	68.62	259.66	1.89	12.75	17.26	

23.07.

2026 Nedēļa:3 diena:4

1. Brokastis

57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		364.69	3.54	10.21	65.76		5	4.41	

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	
58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51525 Tofu šokolādes krēms	50	82.292	3.838	3.645	8.538			1.84 6;8	
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:		888.26	33.29	27.26	105.17	1.02	5	7.04	

5. Vakariņas

57780 Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	200	208.587	3.204	4.153	39.324	0.2		2.985	
58287 Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
57737 Bezlaktozes olu kultenis	100	145.956	10.536	9.99	2.529	0.1		0.026 3;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:		621.59	16.39	22.9	84.71	0.5		3.98	

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:		2136.26	53.75	72.74	293.69	1.52	21	15.8	

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					
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:		525.26	18.47	7.29	95.27	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
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		600.43	20.36	22.18	78.84	0.7	5	4.43	
6. Otrās vakariņas									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	22	105.82	1.232	5.104	13.486			0.484	3
Kopā:		166.8	6.4	7.81	17.06			1.43	
Diena kopā:		2127.17	77.2	70.61	290.69	2.84	11.41	29.59	
25.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:6									
1. Brokastis									
57710 Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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	
Kopā:		556.18	12.19	14.82	91.7	0.25	6.25	5.13	
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
55158 Cepta zivs	80	189.458	14.786	12.88	3.573	0.08		0.021 3;4	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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:		740.48	39.85	21.48	94.6	1.78		19.41	
5. Vakariņas									
57732 Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	100	160.415	10.926	9.932	6.827	0.4		0.54	7
56319 Dārzenų plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		601.85	19.45	15.94	93.88	1.65		5.4	
6. Otrās vakariņas									
Bezlaktozes biezpiena sieriņš ar samazinātu									
58382 cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		147.16	4.24	9.32	11.55		5		
Diena kopā:		2045.67	75.73	61.55	291.72	3.68	11.25	29.94	
26.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:7									
1. Brokastis									
57717 Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		694.44	15.4	12.35	131.54	0.5	5.5	6.17	
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	120	217.042	14.748	14.77	6.285	0.24		1.708	
57244 Mīcīti kartupeļi ar dārzenų buljonu	250	178.366	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
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				
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		702.98	26.74	25.26	89.47	0.95		13.3	
5. Vakariņas									
Vistas gaļas salāti ar rīsiem un citronu eļļas									
52724 mērci	220	343.464	19.541	15.74	29.946	0.22	0.44	1.676	
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		552.72	21.88	23.92	60.02	0.22	5.44	2.34	
6. Otrās vakariņas									
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		211.64	2.46	10.21	26.97			0.97	
Diena kopā:		2161.78	66.48	71.75	308	1.67	10.94	22.77	