

Dieta : 16 Bezlak

Kopā (7 dienas):

15645.17 548.393 496 2203.588 17.06 90.4 216.481

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									
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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		638.15	20.84	17.23	98.64	0.25	6.25	6.74	
3. Pusdienas									
58209 Sātīgā biešu dārzeņu zupa	250	85.81	2.211	2.779	12.49	1.		3.317	9
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
57724 Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	120	234.609	13.578	17.29	6.376	0.12		0.291	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				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		736.94	26.16	24.65	100.67	1.4	0.8	13.25	
5. Vakariņas									
57717 Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		674.55	24.64	13.11	112.77	0.82	5.5	7.14	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				
Kopā:		160.94	2.11	10.24	13.88				
Diena kopā:		2210.58	73.75	65.23	325.96	2.47	12.55	27.12	
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 smērīņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		609.79	20.01	18.08	92	0.33	5.25	10.39	
3. Pusdienas									
58472 Lēcu dārzeņu biezeņzupa bez saldā krējuma	300	147.558	10.735	0.755	24.364	1.2		5.649	9
58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		726.88	25.04	13.11	123.6	1.92		15.49	
5. Vakariņas									
50688 Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgāļu	300	343.727	20.762	18.9	22.172	0.3		6.123	
58449 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	75.475	1.881	6.019	4.19	0.16		3.299	11
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:		549.36	24.63	25.45	55.15	0.46		10.37	
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:		2117.63	72.14	66.85	302.71	2.71	10.25	37.22	
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				
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		719.66	13.54	26.94	104.18	0.25	6.75	6.92	
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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:		723.09	31.15	20.5	101.73	0.89		12.87	
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.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
Kopā:		543.04	30.09	16.49	69.21	0.75	6	2.88	
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:		2152.58	81.18	71.74	292.17	1.89	12.75	24.1	
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
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
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:		567.98	14.46	14.02	99.36	0.25	5.25	9.68	
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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		923.44	35.91	28.09	110.51	1.02	5	9.25	
5. Vakariņas									
58094 Pasta ar dārzeņiem	150	246.474	7.031	6.654	38.933	0.15		1.454	1
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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		649.3	22.99	26.44	77.57	0.45		5.58	
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:		2402.43	73.9	80.92	325.5	1.72	21.25	24.88	

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					
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		599.55	21.88	8.18	108.97	0.5	6.25	9.64	

3. Pusdienas

58053 Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	250	132.613	4.319	7.45	12.016	1.		3.555	1;9
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	150	153.555	6.385	3.466	23.754	0.3		5.935	
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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:		801.57	32.05	33.05	92.89	1.54	0.16	14.58	

5. Vakariņas

58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		697.3	27.59	23.82	89.86	0.88	5	11.07	

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:		2265.21	87.92	72.87	308.77	2.92	11.41	36.73	

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				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
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:		591.36	14.81	15.65	97.04	0.25	6.25	7.35	

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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:		775.66	42.47	22.31	99.94	1.78		21.62	

5. Vakariņas

57732 Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	100	160.415	10.926	9.932	6.827	0.4		0.54	7
56319 Dārzeņu 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				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		676.13	22.85	16.83	107.58	1.65		7.83	

6. Otrās vakariņas

Bezlaktozes biezpiena sierīņš 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:		2190.31	84.37	64.12	316.1	3.68	11.25	36.8	

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
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		729.62	18.02	13.19	136.88	0.5	5.5	8.39	

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 dārzeņu 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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			777.26	30.14	26.16	103.17	0.95		15.73	
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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51708	Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			587.9	24.5	24.76	65.36	0.22	5.44	4.55	
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:			2306.42	75.12	74.31	332.38	1.67	10.94	29.64	