

Dieta : 5 F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):

15117.43 563.516 532.9 1984.749 19.23 107.08 183.711

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									
52229 Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;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	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		727.06	25.07	21.64	105.69	0.25	7.5	5.85	
3. Pusdienas									
53803 Aukstā biešu zupa	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.3	1.5	2.105	10;3;7
58446 Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē, blenderēti	120	204.736	13.991	13.99	5.602	0.48		0.361	1;7
58178 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536	7;9
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:		735.9	30.52	26.11	92.95	1.03	1.5	12.08	
5. Vakariņas									
58075 Miežu putraimu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;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.		
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:		495.74	22.34	19.26	57.7	0.61	5	5.87	
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:		2204.92	86.02	73.44	295.19	1.89	18.58	23.81	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
56815 Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;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
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		757.38	19.69	20.26	122.41	0.25	5.5	9.94	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	300	165.601	4.865	8.546	16.76	1.2		4.463	7
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
57031 Cūkgaļas 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
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:		831.37	29.25	31.83	104.79	2.56		15.78	
5. Vakariņas									
58123 Četru graudu pārslu putra	250	207.896	8.238	4.758	31.362	0.25	0.5	4.48	1;7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		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:		552.49	20.56	22.88	63.12	0.35	0.5	5.46	
6. Otrās vakariņas									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
52266 Biezpiena plācenītis	60	130.182	10.792	3.931	12.697		4.2	0.013	1;3;7
Kopā:		150.14	10.79	3.93	17.69		9.2	0.01	

Diena kopā:		2291.38	80.3	78.91	308.01	3.16	15.2	31.19	
22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
57960 Mannā biezputra	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				
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		549.99	15.86	18.71	76.83	0.25	5.25	1.93	
3. Pusdienas									
58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105 10;3;7	
53874 Maltas cūkgaļas mērce	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48		0.654 1;7	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536 7;9	
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:		736.43	31.3	25.1	95.41	1.65		13	
5. Vakariņas									
57963 Auzu pārslu putra	250	208.862	8.125	6.062	30.2	0.25		2.025 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.		
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		363.27	13.2	12.29	49.3	0.25	5	2.97	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57156 Auzu cepums	20	79.578	1.775	2.723	11.905			0.41 1;3;7	
Kopā:		259.58	8.37	6.72	41.31			0.41	
Diena kopā:		1909.27	68.73	62.82	262.84	2.15	10.25	18.31	
23.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:4									
1. Brokastis									
58075 Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12 1;7	
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		733.15	22.95	22.83	107.26	0.25	5	10.32	
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
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	
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:		803.19	36.66	32.93	87.55	1.64	10	12.37	
5. Vakariņas									
51825 Vārīti cīsiņi (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
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43 1;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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		625.21	20.36	28.14	72.19	0.5		3.39	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		199.96	6.6	4	34.39		5		
Diena kopā:		2361.5	86.57	87.9	301.39	2.39	20	26.09	
24.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:5									
1. Brokastis									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48 1;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.		
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		678.18	24.6	19.46	101.03	0.25	5.5	9.62	

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	100	178.899	13.055	13.38	1.535			0.839	
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:		738.25	30.01	28.49	88.81	2.2		13.95	

5. Vakariņas

58075 Miežu putrainu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944	1;7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
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
Kopā:		490.9	21.65	16.22	62.67	0.4	5	5.92	

6. Otrās vakariņas

55928 Zāļu tēja	250								
58161 Biezpiena plātismaize	60	136.148	8.717	4.378	15.221		4.2	0.012	1;3;7
Kopā:		136.15	8.72	4.38	15.22		4.2	0.01	
Diena kopā:		2043.48	84.98	68.55	267.73	2.85	14.7	29.51	

25.07.

2026 Nedēļa:3 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		568.78	24.6	15.22	81	0.25	6.25	3.37	

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
51567 Zivs sacepta ar krējumu	120	147.03	12.072	10.46	1.054	0.96		0.102	3;4;7
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:		705.19	28.77	23.97	92.01	3.48		14.57	

5. Vakariņas

58075 Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7
58503 Kūpināta šķiņķa mērce	120	363.223	9.031	34.79	4.12	0.48		0.241	1;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
Kopā:		714.68	18.86	40.6	68.16	0.73		5.31	

6. Otrās vakariņas

57105 Biezpiena sierīnš	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:		2102.85	76.68	84.73	254.1	4.46	11.25	23.26	

26.07.

2026 Nedēļa:3 diena:7

1. Brokastis

52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1;7
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	80	86.51	13.936	1.968	3.175			0.059	7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		751.57	31	16.84	119.5	0.25	5.5	10.17	

3. Pusdienas

58514 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, blenderēta	300	140.26	4.608	8.373	11.462	0.3		4.76	
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
58423 Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:		713.06	25.6	28.39	87.32	1.78		14.56	
5. Vakariņas									
58123 Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	0.3	0.6	5.376 1;7	
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				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:		478.69	15.01	20.18	57.17	0.3	5.6	6.33	
6. Otrās vakariņas									
56010 Ābolu plātsmaize (Skolas)	60	164.716	2.231	7.157	22.489		6.	0.494 1;3;7	
51748 Piens	200	96	6.4	4	9				7
Kopā:		260.72	8.63	11.16	31.49		6	0.49	
Diena kopā:		2204.03	80.24	76.56	295.48	2.33	17.1	31.55	