

Dieta : 1 F15(PD)
Kopā (7 dienas):

17325.11 642.613 544.9 2412.013 17.62 101.84 239.092

		Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbatu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
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:		728.78	25.62	21.77	106.61	0.25	7.5	9.15	
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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		834.73	33.97	22.79	121.19	1.06	2.3	14.03	
5. Vakariņas										
58075	Miežu putrainu 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	Zaļu 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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		582.47	25.35	19.75	75.27	0.61	5	7.8	
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:		2392.21	93.03	70.74	341.91	1.92	19.38	30.98	
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
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
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	
	Kopā:		711.78	20.39	20.99	109.58	0.25	5.5	11.62	
3. Pusdienas										
58042	Brokoļu spinātu krēmzupa	300	165.601	4.865	8.546	16.76	1.2		4.463	7
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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
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:		969.6	34.29	28.26	140.22	1.92		17.06	
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				
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:		610.18	26.85	23.25	72.22	0.46		11.3	
6. Otrās vakariņas										

52109 Prjaniki	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:		2454.72	83.69	73.83	357.66	2.63	10.5	39.99

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 Ievārijums	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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57		1.925	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.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4		3.3	
Kopā:		634.62	18.77	19.2	95.3	0.25	5.25	7.15

3. Pusdienas

51100 Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15 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	
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
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:		778.67	33.62	18.84	117.33	2.5	3.3	11.88

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.		
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		524.8	16.26	21.03	67.31	0.25	5	4.9

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:		2197.67	77.03	65.79	321.25	3	13.55	24.35

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
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
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:		718.9	24.3	23.26	101.23	0.25	5	12.31

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
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:		934.63	44.04	25.06	111.29	1.02	10	7.41

5. Vakariņas

58094 Pasta ar dārzeņiem	250	410.791	11.718	11.09	64.889	0.25	2.422	1
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
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:		797.29	25.28	24.2	117.97	0.45	5.31	

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.		

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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925		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:			838.3	34.01	17.33	137.07	0.25	5.5	12.09		
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		
58152	Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25		7
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
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:			899.07	34.41	29.03	122.86	0.95		17.32		
5. Vakariņas											
50077	Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem	220	316.862	13.318	21.84	15.438			2.59	10;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
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:			564.1	18.34	31.11	51.29		5	5.46		
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:			2562.19	95.38	88.62	342.71	1.2	16.5	35.38		