

Dieta : 6 F1a

Kopā (7 dienas):

13910.67 623.944 569.7 1539.572 17.81 112.45 126.316

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074	7
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.		
Kopā:		462.31	26.82	17.24	49.96	0.25	5	2.1	
2. Otrās brokastis									
58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		151	6.4	5.3	19.1				
3. Pusdienas									
58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105	10;3;7
58178 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536	7;9
58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		643.58	26.81	33.95	56.93	1.25		8.85	
4. Launags									
58154 Jogurta krēms	50	109.421	2.129	7.528	8.274		4.5		7
55491 Zemeņu ķīselis	100	26.471	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
Kopā:		135.89	2.31	7.61	14.36		7	0.32	
5. Vakariņas									
58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944	1;7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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:		507.75	20.14	24.32	50.97	0.4	5	4.97	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2080.53	89.07	92.41	220.72	1.9	17	16.24	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
51028 Vitamīnu biezpiens	100	94.944	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	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.		
Kopā:		401.7	18.21	17.41	40.85	0.55	5.5	5.47	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
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
Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un									
58060 burkāniem	100	243.782	18.83	18.38	0.724	0.2		0.592	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		649.09	29.57	32.09	59.03	2.4		10.74	
4. Launags									
58323 Saldā biezpiena masa	50	71.82	5.458	3.626	3.971		2.5		7
55491 Zemeņu ķīselis	100	26.471	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
Kopā:		98.29	5.64	3.71	10.06		5	0.32	
5. Vakariņas									
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376	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				
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		575.12	22.51	25.56	60.77	0.4	0.6	5.4	
6. Otrās vakariņas									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7

Kopā:		163.96	8	4.4	22.99		5	
Diena kopā:		2041.16	90.53	87.47	214.2	3.35	16.1	21.93
22.07.								
2026 Nedēļa:3 diena:3								
1. Brokastis								
57960 Mannā biežputra	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			
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074 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.	
Kopā:		401.63	23.82	14.46	43.6	0.25	5.25	0.1
2. Otrās brokastis								
55178 Olu siera pastēte	40	84.33	6.057	6.37	0.38	0.04		0.017 3;7
Kopā:		84.33	6.06	6.37	0.38	0.04		0.02
3. Pusdienas								
58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105 10;3;7
58444 Maltas cūkgaļas mērce, blenderēta	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48		0.654 1;7
51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536 7;9
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:		566.23	25.12	23.12	63.19	1.33		9.3
4. Launags								
53303 Vanīļas krēms	50	129.888	2.027	9.101	9.992		7.5	7
53284 Zemeņu mērce	50	25.396	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64
Kopā:		155.28	2.35	9.26	15.32		10	0.64
5. Vakariņas								
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025 1;7
57848 Omlete ar spinātiem	80	103.29	7.422	7.152	1.702	0.16		0.371 3;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:		413.41	15.92	21.78	37.92	0.41	5	2.4
6. Otrās vakariņas								
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
Kopā:		180	6.6	4	29.4			
Diena kopā:		1800.88	79.86	78.99	189.82	2.03	20.25	12.45
23.07.								
2026 Nedēļa:3 diena:4								
1. Brokastis								
58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	250	227.8	8.16	5.6	35.84	0.25		4.12 1;7
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07 7
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.	
Kopā:		469.95	27.01	17.64	50.54	0.25	5	5.25
2. Otrās brokastis								
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		237	7.2	4.3	40.9			
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
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
Kopā:		610.67	30.5	31.03	50.41	1.32	10	7.5
4. Launags								
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
Kopā:		180	6.6	4	29.4			
5. Vakariņas								
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025 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			
Kopā:		419.4	18.75	15.73	49.25	0.35		2.05
6. Otrās vakariņas								
55928 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		163.96	8	4.4	22.99		5	
Diena kopā:		2080.98	98.07	77.1	243.5	1.92	20	14.81
24.07.								
2026 Nedēļa:3 diena:5								
1. Brokastis								
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48 1;7
57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07 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.		
Kopā:		432.84	26.14	15.69	45.22	0.25	5.5	4.55	
2. Otrās brokastis									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				
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	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		580.89	24.81	27.4	57.67	2.2		10.88	
4. Launags									
55491 Zemeņu ķīselis	50	13.235	0.089	0.042	3.044		1.25	0.16	
50608 Šokolādes krēms	50	188.904	2.285	15.14	11.012		5.	1.44 6;7	
Kopā:		202.14	2.37	15.18	14.06		6.25	1.6	
5. Vakariņas									
58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	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.		
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		507.75	20.14	24.32	50.97	0.4	5	4.97	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2056.62	86.67	90.89	217.81	2.85	16.75	22	

25.07.

2026 Nedēļa:3 diena:6

1. Brokastis

57952 Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				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.		
Kopā:		438.98	21.12	19.77	44.26	0.25	6.25	1.47	

2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				

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
57951 Zivju mix ar burkāniem un sīpoliem	100	83.024	16.187	1.583	0.993	0.2		0.618 4;7	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		448.67	26.73	13.2	54.81	2.4		10.21	

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				

5. Vakariņas

58076 Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944 1;7	
58162 Omlete	100	130.033	9.506	8.725	2.398	0.4		0.026 3;7	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		467.8	19.33	15.44	61.34	0.7		4.97	

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		199.96	6.6	4	34.39		5		
Diena kopā:		1825.41	89.38	58.12	232.31	3.35	11.25	16.66	

26.07.

2026 Nedēļa:3 diena:7

1. Brokastis

57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;7	
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	100	108.138	17.42	2.46	3.968			0.074	7
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.		
Kopā:		467.82	25.77	15.67	56.64	0.25	5.5	5.04	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		153	6.6	4.3	20.5				

3. Pusdienas

58514 Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, blenderēta	300	140.26	4.608	8.373	11.462	0.3		4.76	
---	-----	--------	-------	-------	--------	-----	--	------	--

58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		649.74	25.97	36.46	53.73	1.7		10.66	
4. Launags									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
5. Vakariņas									
58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	300	296.275	12.135	7.959	41.864	0.3	0.6	5.376 1;7	
58375 Omlete ar burkāniem	80	104.27	7.232	7.138	2.151	0.16		0.47 3;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.		
Kopā:		495.31	19.43	23.35	49.44	0.46	5.6	5.85	
6. Otrās vakariņas									
58505 Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68	7
Kopā:		79.22	6	0.92	11.5			0.68	
Diena kopā:		2025.09	90.36	84.7	221.22	2.41	11.1	22.23	