

Dieta : 2 F9(CD)

Kopā (7 dienas):

15763.49 686.344 558.7 1956.031 20.15 17.01 251.364

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
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		589.48	23.89	21.23	75.63	0.25	2.5	8.41	
2. Otrās brokastis									
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40.079	0.861	3.343	1.919			0.749	
51766 Gaļas rulete	20	34.68	3.64	2.24					
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		127.14	6.92	6.12	11.38			1.91	
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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		689.26	31.59	22.52	88.14	1.06	2.3	13.23	
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 Zāļu tēja	250								
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		549.14	25.82	19.76	66.89	0.61		8.01	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43				1;3
Kopā:		273.3	10.28	8.66	38.43				
Diena kopā:		2228.32	98.5	78.3	280.47	1.92	4.8	31.56	
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
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	68.7	3.12	5.7	1.26				1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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								
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		572.48	18.66	20.46	78.6	0.25	0.5	10.88	
2. Otrās brokastis									
58404 Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	19.667	1.09	0.97	2.008			0.854	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
Kopā:		140.05	8.47	6.87	11.47			2.01	
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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		824.13	31.91	27.99	107.18	1.92		16.26	
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1

55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		551.45	27.47	23.46	56.74	0.46		12.43	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3	
Kopā:		129.3	2.28	4.26	20.43				
Diena kopā:		2217.41	88.79	83.04	274.43	2.63	0.5	41.59	
22.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:3									
1. Brokastis									
57667 Griķu mannas putra bez cukura	250	153.435	6.94	3.288	23.878	0.25		0.765	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		490.24	17.89	18.23	63.75	0.25		7.15	
2. Otrās brokastis									
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55178 Olu siera pastēte	40	84.33	6.057	6.37	0.38	0.04		0.017 3;7	
Kopā:		136.71	8.48	6.91	9.84	0.04		1.18	
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 Kīnas 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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		633.2	31.24	18.57	84.29	2.5	3.3	11.08	
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								
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		491.47	16.74	21.04	58.93	0.25		5.11	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1895.63	82.34	69.15	234.81	3.04	3.3	24.52	
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		619.82	22.82	22.75	80	0.25		11.57	
2. Otrās brokastis									
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	50	54.069	8.71	1.23	1.984			0.037	7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		106.45	11.13	1.77	11.44			1.2	
3. Pusdienas									
51464 Vārīti brūnie rīsi	180	219.78	4.716	1.734	45.881	1.8		2.079	
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	
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				7
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		898.24	47.68	25.46	98.49	2.64		8.87	
5. Vakariņas									
58096 Pilngraudu pasta ar dārzeņiem	200	337.577	10.884	7.511	52.788	0.8		8.494	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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		665.35	25.07	20.83	90.39	1		12.51	

6. Otrās vakariņas									
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		129.3	2.28	4.26	20.43				
Diena kopā:		2419.16	108.98	75.07	300.76	3.89		34.14	
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					
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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								
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		665.83	26.13	19.44	97.37	0.25	0.5	10.8	
2. Otrās brokastis									
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		165.91	9.78	6.32	16.69	0.32		3.16	
3. Pusdienas									
58053 Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	300	159.136	5.183	8.94	14.419	1.2		4.266	1;9
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	250	255.925	10.641	5.777	39.59	0.5		9.892	
54008 Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1;3
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		824.56	36.96	33.24	93.03	2.26	0.16	20.94	
5. Vakariņas									
58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
50314 Kurzemes strogonovs	120	185.471	11.695	13.81	3.656	0.48		0.266	1;7
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55928 Zāļu tēja	250								
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		600.95	26.09	19.27	77.84	1		10.7	
6. Otrās vakariņas									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		2401.25	106.97	82.67	302.93	3.83	0.66	45.6	
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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								
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		579.98	25.97	15.8	82.94	0.25	1.25	7.56	
2. Otrās brokastis									
51766 Gaļas rulete	40	69.36	7.28	4.48					
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		121.74	9.7	5.02	9.46			1.16	
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
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		674.5	40.38	20.11	81.94	2.66		22.83	
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		742.68	22.5	41.3	70.25	0.73		8.36	
6. Otrās vakariņas									
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		129.3	2.28	4.26	20.43				

Diena kopā:		2248.2	100.84	86.49	265.03	3.64	1.25	39.91	
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16 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			0.44 7
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24
Kopā:			739.22	32.53	16.82	115.84	0.25	0.5	11.35
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:			144	8	4.4	18			
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 biezputra	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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925 1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16 1
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915
Kopā:			753.61	32.02	28.75	89.82	0.95		16.52
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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16 1
55928	Zāļu tēja	250							
Kopā:			455.97	18.75	22.87	42.47			5.67
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:			2353.52	99.93	84	297.61	1.2	6.5	34.05