

Dieta : 4 F9+F1a(Blenderēts)

Kopā (7 dienas):

12263.85 607.639 547.3 1195.82 17.81 3.95 132.411

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	
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				
Kopā:		402.13	26.57	17.21	35.22	0.25		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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		598.21	26.97	34.14	44.85	1.25		9.77	
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								
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		487.79	20.14	24.32	45.98	0.4		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:		1819.13	86.67	84.98	174.54	1.9		16.84	
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								
Kopā:		381.74	18.21	17.41	35.86	0.55	0.5	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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		603.73	29.73	32.29	46.94	2.4		11.66	
5. Vakariņas									
58077 Četrus 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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		529.75	22.67	25.76	48.68	0.4	0.6	6.32	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1812.22	85.21	84.16	169.99	3.35	1.1	23.44	
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
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								
Kopā:		336.37	24.42	14	28.29	0.25		0.84	
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
Kopā:		520.86	25.27	23.32	51.11	1.33	10.21	
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							
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		393.45	15.92	21.78	32.93	0.41	2.4	
6. Otrās vakariņas								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		144	8	4.4	18			
Diena kopā:		1479.02	79.67	69.87	130.71	2.03	13.46	
23.07.								
2026 Nedēļa:3 diena:4								
1. Brokastis								
58076 Miežu putraimu 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
Kopā:		449.99	27.01	17.64	45.56	0.25	5.25	
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								
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
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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
Kopā:		572.09	32.99	30.04	41.28	1.32	7.5	
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
Kopā:		448.84	18.97	24.17	37.61	0.35	2.97	
6. Otrās vakariņas								
55928 Zāļu tēja	250							
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		144	8	4.4	18			
Diena kopā:		1815.92	95.57	80.96	171.94	1.92	15.72	
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							
Kopā:		412.88	26.14	15.69	40.23	0.25	0.5	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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
Kopā:		535.53	24.97	27.6	45.59	2.2	11.79	
5. Vakariņas								
58076 Miežu putraimu 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							
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		487.79	20.14	24.32	45.98	0.4	4.97	
6. Otrās vakariņas								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		144	8	4.4	18			
Diena kopā:		1733.2	85.85	76.31	170.29	2.85	0.5	21.32

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								

Kopā:

419.02 21.12 19.77 39.27 0.25 1.25 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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

Kopā:

403.31 26.89 13.4 42.73 2.4 11.13

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	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

Kopā:

497.24 19.55 23.89 49.7 0.7 5.89

6. Otrās vakariņas

51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
55928	Zāļu tēja	250								

Kopā:

180 6.6 4 29.4

Diena kopā:

1700.56 82.76 65.77 190.6 3.35 1.25 18.49

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	

Kopā:

447.86 25.77 15.67 51.65 0.25 0.5 5.04

2. Otrās brokastis

52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

Kopā:

297 14.6 8.7 38.5

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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	

Kopā:

604.38 26.12 36.66 41.64 1.7 11.57

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								

Kopā:

475.35 19.43 23.35 44.45 0.46 0.6 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

Diena kopā:

1903.8 91.92 85.3 187.75 2.41 1.1 23.14