

Dieta : 18 Nepiln.

Kopā (7 dienas):

17659.43 666.267 600.3 2349.768 17.43 97.26 230.121

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
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	
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	
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:		748	30.96	22.3	103.62	1.06	2.3	12.1	
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								
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
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2366.39	95.46	73.94	326.27	1.92	14.8	30.96	
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
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.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		580.28	16.49	19.94	83.88	0.25	5.5	9.72	
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
Kopā:		214.85	8.53	15.12	11.91			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
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:		825.72	30.01	24.01	118.08	1.72		15.12	
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 Prjāņiki	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:		2394.19	84.04	83.65	321.72	2.43	10.5	38.16	

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
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	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
55178 Olu siera pastēte	40	84.33	6.057	6.37	0.38	0.04		0.017	3;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		246.08	14.01	10.89	22.23	0.04		0.97	

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
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:		691.94	30.61	18.35	99.76	2.5	3.3	9.96	

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
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:		511.43	16.74	21.04	63.92	0.25	5	5.11	

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:		2343.65	88.5	76.21	322.52	3.04	13.55	23.6	

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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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:		653.15	22.35	22.74	88.38	0.25	5	11.36	

2. Otrās brokastis

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				

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 cisiņi (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.		
Kopā:		224.08	2.36	11.24	27.97		5	0.02	
Diena kopā:		2789.15	100.63	87.23	375.01	1.72	20	24.1	

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					
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.		
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:		764.91	27.61	19.95	118.6	0.25	5.5	11.54	

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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		200.68	8.65	13.69	10.4			1.16	

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
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:		883.29	36.34	33.02	108.5	2.26	0.16	19.82	

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	
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
55928 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
Kopā:		612.35	25.33	16.89	86.38	1	5	11.06	

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2641.23	104.52	87.55	353.28	3.51	10.66	43.58	

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
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 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		679.06	27.46	16.31	104.17	0.25	6.25	8.3	

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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		196.54	9.76	13.27	9.9			1.16	

3. Pusdienas

58210 Minestrone zupa	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
51207 Zirņu biezputra	150	169.453	14.021	0.901	25.844	0.15		10.683	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

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:		699.34	36.95	19.71	92.25	2.63		19.57	
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				
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:		876.21	21.93	49.34	86.17	0.73		7.24	
6. Otrās vakariņas									
57105 Biezpiena sierīņš	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:		2565.36	100.55	103.6	305.42	3.61	11.25	36.26	
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
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	
2. Otrās brokastis									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
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	
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:		812.34	31.4	28.54	105.29	0.95		15.4	
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	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		164.72	2.23	7.16	22.49		6	0.49	
Diena kopā:		2559.46	92.57	88.13	345.54	1.2	16.5	33.45	