

Dieta : 10 OBV

Kopā (7 dienas):

17889.91 698.635 647.3 2269.677 17.65 127.59 238.959

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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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:		663.04	23.67	21.24	93.76	0.25	7.5	8.2	
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
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		702.63	31.12	22.5	91.53	1.06	2.3	13.02	
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									
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
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:		2457.39	97.46	83.66	325.15	1.92	26.38	31.25	
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
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.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		605.81	18.19	20.44	86.98	0.25	5.5	10.68	
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
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			837.5	31.44	27.97	110.57	1.92		16.05	
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										
50688	Dārzenu 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
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:			639.62	27.06	31.7	60.57	0.46		12.22	
6. Otrās vakariņas										
52109	Prjāniki	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:			2559.23	93.02	100.3	315.72	2.63	15.5	41.28	
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
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	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:			528.64	16.57	18.65	72.7	0.25	5.25	6.2	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
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:			232.71	14.48	10.91	18.84	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	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	
4. Launags										
53303	Vaniļas 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										
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:			2392.96	88.64	84.92	315.25	3.04	23.55	23.29	
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									
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58483 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	50	54.069	8.71	1.23	1.984			0.037	7
Kopā:		94.1	9.91	2.11	8.7	0.32		2.04	
3. Pusdienas									
50653 Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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	50	72.208	5.514	3.626	4.012		2.5		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:		828.39	37.86	21.37	99.59	0.99	7.5	7.27	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
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
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:		826.73	25.49	32.65	106.32	0.45		6.23	
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:		2695.45	104.97	91.11	338.97	2.01	17.5	26.92	
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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		699.16	25.66	19.42	105.75	0.25	5.5	10.6	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		816.41	34.68	30.6	98.52	1.96	0.16	20.44	
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									
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								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
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
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		709.08	25.68	27.51	86.66	1	5	10.49	
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:		2782.37	102.77	103.4	355.29	3.21	16.91	43.53	

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	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.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	

Kopā:

613.31 25.5 15.79 91.32 0.25 6.25 7.35

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
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:

687.87 39.91 20.09 85.33 2.66 22.62

4. Launags

51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
-------	---------	-----	----	---	---	---	--	--	--	---

Kopā:

69 7 1 8

5. Vakariņas

58075	Miežu putraimu 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
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:

830.85 22.09 49.54 74.08 0.73 8.15

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:

2436.97 108.65 96.37 281.13 3.64 11.25 39.28

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	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:

697.75 32 8.55 123.78 0.25 5.5 11.14

2. Otrās brokastis

51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
-------	--------	-----	----	---	---	---	--	--	--	---

Kopā:

96 6 4 9

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
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:

766.98 31.55 28.74 93.21 0.95 16.31

4. Launags

51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
-------	---------------------	-----	-----	-----	---	------	--	--	--	---

Kopā:

180 6.6 4 29.4

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	
-------	---------------------------	----	---------	-------	-------	--------	--	----	-------------	--

51748 Piens	200	96	6.4	4	9			7
Kopā:		260.72	8.63	11.16	31.49		6	0.49
Diena kopā:		2565.55	103.12	87.55	338.16	1.2	16.5	33.42