

Dieta : 9 Vegan

Kopā (7 dienas):

15257.45 445.021 496.9 2279.477 27.46 80.51 265.514

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbalts mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
20.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:1									
1. Brokastis									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7	1;6
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		709.49	18.98	25.97	99.54	0.25	5	8.88	
3. Pusdienas									
58209 Sātīgā biešu dārzeņu zupa	250	85.81	2.211	2.779	12.49	1.		3.317	9
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
55849 Dzeltēno lēcu un dārzeņu karijs	200	166.22	8.856	4.943	21.501	1.6		5.117	10;9
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				
Kopā:		516.07	16.48	11.29	85.37	2.88	0.8	15.2	
5. Vakariņas									
57033 Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	277.468	5.885	11.14	38.692	0.5		4.562	1
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
58413 Tvaicētas sojas pupiņas	80	106.48	9.68	4.4	8.8	0.16		4.4	6
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
Kopā:		665.23	27.66	24.78	84.61	0.98	5	13.61	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				
Kopā:		160.94	2.11	10.24	13.88				
Diena kopā:		2051.73	65.24	72.28	283.41	4.11	10.8	37.69	
21.07.									
2026 Nedēļa:3 diena:2									
1. Brokastis									
56816 Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58410 Tofu smērīnš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
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
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
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:		712.93	15.94	19.34	115.64	0.33	5.5	12.14	
3. Pusdienas									
58472 Lēcu dārzeņu biezeņzupa bez saldā krējuma	300	147.558	10.735	0.755	24.364	1.2		5.649	9
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
53936 Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56.185	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
50231 Falafel - turku zirņu bumbiņas	80	178.904	6.122	5.62	26.683	0.64		2.024	1;11;3
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:		867.98	29.85	18.55	143.04	2.5		16.67	
5. Vakariņas									
58129 Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	114.268	5.272	5.554	10.628	1.		4.143	
58449 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	75.475	1.881	6.019	4.19	0.16		3.299	11
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:		406.63	12.15	12.59	61.17	1.16		10.32	
6. Otrās vakariņas									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8					
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

52941 Zāļu tēja	250									
Kopā:		231.14	6.73	10.83	25.28		5	1.39		
Diena kopā:		2218.68	64.67	61.3	345.13	3.99	10.5	40.51		
22.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:3										
1. Brokastis										
53930 Mannā biezputra ar rīsu pienu	250	326.123	6.019	3.769	66.006	0.25	0.25	0.056	1	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75					
57396 Vegāniskais siers Gouda	60	178.8		14.4	12.6					
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	
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8						
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:		844.49	11.73	27.51	136.17	0.25	5.25	6.23		
3. Pusdienas										
51100 Aukstā biešu zupa	300	116.079	6.368	4.055	13.258	1.5	3.3	1.15	10;3;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		
58419 Pupiņas dārzeņu mērcē	250	277.594	13.369	11.18	31.173	0.25		12.496	9	
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:		777.11	30.19	17.42	123.96	2.27	3.3	21.8		
5. Vakariņas										
58102 Rīsu dārzeņu sautējums ar turku zirņiem	250	268.544	5.307	10.89	36.141	1.		4.442		
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	
Kopā:		440.98	10.27	11.9	71.55	1	5	7.32		
6. Otrās vakariņas										
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44		
57395 Vegāniskais siers smēriņš Violife	30	8.25		6.9	2.4			0.54		
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6	
Kopā:		147.43	6.73	9.73	22.69			1.93		
Diena kopā:		2210.01	58.92	66.57	354.36	3.52	13.55	37.28		
23.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:4										
1. Brokastis										
53240 Miežu biezputra ar rīsu pienu	250	251.9	3.37	3.54	51.64	1.25		4.12	1	
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4					
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	
51708 Margarīns sviestmaizēm	10	72		8						
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45		
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3		
Kopā:		723.77	9.53	22.58	122.74	1.25	5	10.74		
3. Pusdienas										
57899 Kvinoja ar dārzeņiem	200	256.095	8.888	7.654	36.082	0.8		3.65		
58413 Tvaicētas sojas pupiņas	50	66.55	6.05	2.75	5.5	0.1		2.75	6	
58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001		
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2		
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64		
51525 Tofu šokolādes krēms	50	82.292	3.838	3.645	8.538			1.84	6;8	
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:		662.16	22.63	23.57	88.02	1.42	5	12.75		
5. Vakariņas										
58096 Pilngraudu pasta ar dārzeņiem	200	337.577	10.884	7.511	52.788	0.8		8.494	1	
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	60	81.629	5.355	6.17	1.281	0.24		1.332	6	
58287 Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308		
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:		721.44	21.51	23.27	102.26	1.24		13.01		
6. Otrās vakariņas										
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	100	207.875	3.02	19.89	4.765					
55928 Zāļu tēja	250									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5					
Kopā:		284.84	3.62	20.19	21.26		5			
Diena kopā:		2392.19	57.28	89.61	334.28	3.91	15	36.5		

24.07.

2026 Nedēļa:3 diena:5

1. Brokastis

56814 Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:

651.42 18.67 15.9 106.73 0.25 5.5 10.6

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	
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:

651.21 20.1 15.67 105.78 1.64 0.16 18.86

5. Vakariņas

58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
58336 Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	0.8		3.581	
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:

490.21 16.94 13.55 74.4 1.28 5 11.11

6. Otrās vakariņas

58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57395 Vegāniskais siers smēriņš Violife	30	8.25		6.9	2.4			0.54	

Kopā:

147.43 6.73 9.73 22.69 1.93

Diena kopā:

1940.27 62.44 54.84 309.6 3.17 10.66 42.49

25.07.

2026 Nedēļa:3 diena:6

1. Brokastis

53244 Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:

574.99 15.63 16.43 90.32 0.5 5 7.4

3. Pusdienas

58210 Minestrone zupa	300	125.939	4.667	6.457	12.274	1.2		3.907	9
Cukīni-tomātu sautējums ar burkāniem un turku									
54708 zirņiem	300	203.561	5.994	12.23	17.797	1.2		5.383	9
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:

586.42 16.85 20.58 83.15 2.72 14.17

5. Vakariņas

56319 Dārzenų plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
56767 Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8				6
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:

684.55 25.07 18.33 104.26 1.57 9.07

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	100	207.875	3.02	19.89	4.765				
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		

Kopā:

284.83 3.62 20.19 21.26 5

Diena kopā:

2130.8 61.17 75.53 298.98 4.79 10 30.63

26.07.

2026 Nedēļa:3 diena:7

1. Brokastis

53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6
58410 Tofu smēriņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
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:		652.72	24.01	11.11	114.47	1.33	5	12.55	
3. Pusdienas									
52159 Svaigu kāpostu zupa	300	137.306	2.946	7.909	13.46	1.2		4.959	9
58126 Lēcu un kartupeļu sautējums	320	441.078	19.324	15.81	55.109	1.28		12.103	
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:		819.97	27.93	26.46	116.47	2.64		20.74	
5. Vakariņas									
50028 Kuskusa salāti ar tomātiem un turku zirņiem	300	436.377	10.647	23.72	44.958			1.74 1;10	
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
57395 Vegāniskais siera smēriņš Violife	50	13.75		11.5	4			0.9	
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		622.57	15.61	36.24	84.37		5	5.52	
6. Otrās vakariņas									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
Kopā:		218.5	7.76	2.92	38.4			1.61	
Diena kopā:		2313.76	75.31	76.73	353.71	3.97	10	40.41	