

Dieta : 8 Veget

Kopā (7 dienas):

15643.49 530.586 481.6 2270.396 24.16 102.24 243.075

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt	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
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:		622.81	23.42	21.22	84.01	0.25	7.5	8.2	
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	
55849 Dzelteno 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				
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:		709.48	25.83	13.25	119.52	2.18	2.3	16.86	
5. Vakariņas									
58075 Miežu putraimu 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:		2160.98	82.69	60.65	317.64	3.04	19.38	32.86	
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				
51028 Vitamīnu biezpiens	100	94.944	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	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:		672.28	25.72	19.1	98.95	0.55	5.5	11.34	
3. Pusdienas									
58042 Brokoļu spinātu krēmzupa	250	138.001	4.054	7.122	13.967	1.		3.719	7
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
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	
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:		836.13	24.28	20.92	134.92	2.3		14.75	
5. Vakariņas									
58129 Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	114.268	5.272	5.554	10.628	1.		4.143	
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		455.53	11.42	18.15	61.11	1.16		9.32	
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:		2127.09	63.59	59.49	330.61	4.01	10.5		35.42	
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	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:		568.87	16.82	18.67	82.45	0.25	5.25		6.2	
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 dārzenu 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 dārzenu 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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
	Kopā:		515.78	10.33	20.16	71.99	1	5		7.32	
6. Otrās vakariņas											
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4					
	Diena kopā:		2041.76	63.94	60.25	307.8	3.52	13.55		35.32	
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	
3. Pusdienas											
57899	Kvinoja ar dārzeniem	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
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	
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:		673.35	30.76	20.53	88.8	1.42	10		10.9	
5. Vakariņas											
58096	Pilngraudu pasta ar dārzeniem	200	337.577	10.884	7.511	52.788	0.8			8.494	1
58506	Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2			0.013	7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1			0.026	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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
	Kopā:		787.31	26.88	26.53	105.19	1.1			11.41	
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:		2337.89	82.35	81.04	310.35	2.77	20		33.69	
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	
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
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:		749	18.38	24.54	114.15	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		
57785 Biezpiena kotlete	80	153.514	14.478	5.267	11.74	0.16	0.4	0.132	1;3;7	
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:		804.73	34.58	20.94	117.52	1.8	0.56	18.99		
5. Vakariņas										
58336 Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	0.8		3.581		
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304		7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1
Kopā:		542.94	20.37	17.04	75.06	1.06	5	8.79		
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:		2356.24	81.71	69.25	348.04	3.11	11.06	38.78		
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
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876					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
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:		656.46	28.11	13.65	103.61	0.25	6.25	8.3		
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										
54708 turku zirnīēm	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 Dārzeņu plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418		
58162 Omlete	100	130.033	9.506	8.725	2.398	0.4		0.026	3;7	
58506 Piena mērce	50	18.415	0.656	0.404	3.082	0.2		0.013		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
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:		725.59	22.62	24.3	103.28	1.85		7.54		
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:		2082.67	72.03	63.47	302.96	4.82	11.25	30		
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
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:		772.55	32.06	16.8	124.22	0.25	5.5	11.14	
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
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:		683.62	15.67	32.99	80.81		5	4.62	
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:		2536.86	84.28	87.41	352.99	2.89	16.5	37	