

Dieta : 19 Zondes diēta
Kopā (7 dienas):

12019.72 446.425 451 1530.981 11.95 74.8 96.757

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
20.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:1										
1. Brokastis										
	52118 Auzu pārslu tume	300	329.801	11.268	10.43	47.557	0.3	2.4	3.24 1;7	
	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.		
	Kopā:		428.39	11.98	18.8	53.01	0.3	7.4	3.24	
2. Otrās brokastis										
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		94	5.8	5	7.6				
3. Pusdienas										
	52121 Cūkgaļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
	58178 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536 7;9	
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		552.46	23.61	24.4	58.87	0.55		6.78	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
	52941 Zāļu tēja	250								
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6. Otrās vakariņas										
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		237	7.2	4.3	40.9				
	Diena kopā:		1815.88	67.99	72.65	221.77	1.15	12.4	13.37	
21.07.										
2026 Nedēļa:3 diena:2										
1. Brokastis										
	52118 Auzu pārslu tume	300	329.801	11.268	10.43	47.557	0.3	2.4	3.24 1;7	
	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:		424.56	11.33	18.68	52.99	0.3	7.4	3.24	
2. Otrās brokastis										
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
	58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
	58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		459.05	20.36	18.83	51.05	1.6		5.93	
4. Launags										
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas										
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		479.48	12.43	19.15	64.34	0.3		3.35	
6. Otrās vakariņas										
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		137.94	5.77	3.01	20.06		5	0.95	
	Diena kopā:		1741.04	63.89	68.06	215.44	2.2	12.4	13.47	

22.07.

2026 Nedēļa:3 diena:3

1. Brokastis

58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			

3. Pusdienas

52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3	0.58	
51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25	6.536 7;9	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		424.38	15.58	13.22	59.94	0.55	7.12	

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			

5. Vakariņas

58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
52941 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57		0.95	6
Kopā:		117.98	5.77	3.01	15.07		0.95	
Diena kopā:		1577.44	59.15	59.52	198.8	1.15	10	14.76

23.07.

2026 Nedēļa:3 diena:4

1. Brokastis

58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;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	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
Kopā:		488.36	13.1	19.27	68.29	0.3	5	3.8

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			

3. Pusdienas

58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6	0.242	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.	5.775	7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852		0.915	
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:		491.84	22.21	22.34	49.15	1.6	6.93	

4. Launags

51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			

5. Vakariņas

58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:		479.48	12.43	19.15	64.34	0.3	3.35	

6. Otrās vakariņas

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			
57910 Sojas dzēriens ar mango	200	78.4	5.12	2.56	8.24		0.52	6
Kopā:		155.36	5.72	2.86	24.73		5	0.52
Diena kopā:		1780.05	66.47	68.62	223.5	2.2	10	14.6

24.07.

2026 Nedēļa:3 diena:5

1. Brokastis

58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349 1;7	
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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:		96	6	4	9			
3. Pusdienas								
58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6	0.242	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.	5.775	7
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:		537.2	22.06	22.14	61.23	1.6	6.02	
4. Launags								
51751 Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:		69	7	1	8			
5. Vakariņas								
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3	3.349	1;7
55928 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35
6. Otrās vakariņas								
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57		0.95	6
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:		117.98	5.77	3.01	15.07		0.95	
Diena kopā:		1690.26	65.63	68.45	200.08	2.2	10	13.66

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:		117.98	5.77	3.01	15.07			0.95	
Diena kopā:		1661.56	61.54	55.01	229.27	1.15	10	13.93	