

Dieta : 14 10.dieta

Kopā (7 dienas):

13440.844 579.449 465.5 1711.52 19.88 16.35 205.237

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
31.08.										
2026	Nedēļa:1 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
	55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		555.13	23.3	21.28	67.52	0.25	2.5	7.64	
3.	Pusdienas									
	58209 Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
	51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
	56677 Cūkgaļas stroganovs	120	262.55	12.903	21.86	3.792	0.484		0.157	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
	55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		773.24	26.77	30.73	96.85	1.94	0.8	12.35	
5.	Vakariņas									
	56287 Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
	57957 Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	120	111.307	12.311	5.166	3.752			0.322	7
	52941 Zāļu tēja	250								
	55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		396.4	21.66	16.87	38.8	2.4		10.6	
6.	Otrās vakariņas									
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		1904.77	78.33	72.88	232.57	4.59	3.3	30.59	
01.09.										
2026	Nedēļa:1 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
	57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	7
	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
	55928 Zāļu tēja	250								
	51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		508.23	28.5	15.08	64.68	0.25	0.5	9.03	
3.	Pusdienas									
	58034 Dārzeņu biezenzupa	250	88.278	2.245	5.29	7.87	1.		3.658	
	58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
	57030 Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	159.852	11.068	10.76	4.442			1.051	1;3;7
	58451 Piena mērce ar dillēm	50	56.71	1.52	3.78	4.117	0.2		0.024	1;7
	53946 Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	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
	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
	Kopā:		796.04	31.4	25.54	107.09	1.82		16.55	
5.	Vakariņas									
	51536 Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
	52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
	52941 Zāļu tēja	250								
	55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		676.24	26.57	24.97	86.31	1.28		6.81	
6.	Otrās vakariņas									
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		2124.51	94.47	69.98	276.07	3.35	0.5	32.39	
02.09.										
2026	Nedēļa:1 diena:3									
1.	Brokastis									
	52240 Kukurūzas putra	250	178.058	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7
	58669 Biezpiens ar ķimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	7
	55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	58433 Karkade tēja	250	0.038							

51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		508.38	31.89	14.68	62.82	0.65	0.25	8.22	
3. Pusdienas									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
53829 Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		634.69	25.18	24.7	78.15	1.76		9.29	
5. Vakariņas									
57964 Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424 1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
52941 Zāļu tēja	250								
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		438.13	21.44	15.31	50.1	0.4	0.6	6.61	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1761.2	85.11	58.7	220.47	2.81	0.85	24.11	
03.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:4									
1. Brokastis									
52231 Rīsu pārslu putra	250	226.51	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	7
58668 Biezpiens ar gurķiem un jogurtu, blenderēts	100	82.58	13.435	0.9	5.071	0.2		0.085	7
55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	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
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		599.76	29.97	17.25	81.41	0.45	1.25	7.33	
3. Pusdienas									
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58584 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.589	10.034	13.77	2.966	0.481		1.039	1
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58324 Kakao putukrējums	30	105.427	0.853	9.67	3.739		2.4	0.274	7
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		624.21	19.51	26.17	77.05	0.98	2.4	7.93	
5. Vakariņas									
52262 Dārzenų sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		396.63	20.56	13.91	45.31	0.4		12.9	
6. Otrās vakariņas									
54583 Cepums Skolas	40	204.118	2.363	11.24	22.982			0.02 1;3	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		204.12	2.36	11.24	22.98			0.02	
Diena kopā:		1824.71	72.4	68.58	226.74	1.83	3.65	28.18	
04.09.									
2026 Nedēļa:1 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	
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
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
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		441.91	23.14	18.49	46.51	0.25	0.5	5.64	
3. Pusdienas									
58392 Turku zirņu biezenzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	311.577	10.074	3.192	59.378	0.72			1
56617 Vistas gaļas frikasē	100	185.135	12.183	13.48	3.152			0.335 1;7	
58523 Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		916.53	37.61	26.39	126.41	1.72		9.7	
5. Vakariņas									
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1
53829 Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
55928 Zāļu tēja	250								
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1

Kopā:		443.33	21.05	15.53	52.36	0.76		8.66	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		1981.77	88.41	64.42	254.69	2.73	0.5	24	
05.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:6									
1. Brokastis									
57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55814 Kliju maize	40	104.76	4.84	1.08	18.92			2.32	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51678 Bumbieri	150	82.35	0.75	0.45	18.6			4.95	
Kopā:		559.77	26.77	16.69	75.43	0.25	1.25	8.74	
3. Pusdienas									
58130 Dārzenu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	300	104.007	4.103	3.49	13.958	1.2		3.936 1;9	
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	200	204.74	8.513	4.621	31.672	0.4		7.914	
57669 Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177.358	10.549	10.49	10.147			0.167	3
53865 Tomātu un piena mērce	50	28.519	1.102	1.107	3.599	0.2			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
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		784.21	33.56	23.16	109.38	1.96		18.75	
5. Vakariņas									
52246 Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.6		6.968	
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		370.28	20.28	17.46	32.88	0.6	5	8.13	
6. Otrās vakariņas									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52109 Prjāniki	40	143.2	2.16	1.32	30.64			1;3;5;8	
Kopā:		239.2	8.16	5.32	39.64				
Diena kopā:		1953.46	88.78	62.62	257.32	2.81	6.25	35.62	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 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	
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
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		642.36	23.86	22.11	85.08	0.25	0.5	9.98	
3. Pusdienas									
57600 Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9
58589 Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	120	228.105	13.808	16.78	5.396	0.245		0.536 1;7;9	
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		812.19	31.38	29.83	104.27	1.5	0.8	14.63	
5. Vakariņas									
55970 Dārzenu rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		271.66	8.41	12.04	31.62			5.51	
6. Otrās vakariņas									
50605 Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164.205	8.295	4.376	22.691			0.215 1;3;7	
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		164.2	8.3	4.38	22.69			0.22	
Diena kopā:		1890.42	71.96	68.36	243.66	1.75	1.3	30.35	