

Dieta : 7 15 Aiz.

Kopā (7 dienas):

16145.174 632.365 579.9 2075.837 17.42 90.92 203.813

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
31.08.										
2026	Nedēļa:1 diena:1									
1. Brokastis										
52229	Auzu pārslu putra	200	194.674	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62 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
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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		562.87	21.77	19.91	72.67	0.2	7	4.7	
2. Otrās brokastis										
58041	Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		134.03	7	5.88	14.32	0.32		2	
3. Pusdienas										
58209	Sātīgā biešu dārzeņu zupa	250	85.81	2.211	2.779	12.49	1.		3.317	9
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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	
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
	Kopā:		768.31	25.43	29.82	99.25	1.71	0.8	10.45	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155.141	4.62	7.441	17.057	1.6		6.078	9
57957	Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	80	74.205	8.207	3.444	2.502			0.214	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
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
	Kopā:		388.42	18.26	11.91	51.58	1.6	5	9.38	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		2033.64	79.06	71.52	267.22	3.83	12.8	26.54	
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	
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		573.47	19.02	20.24	78.08	0.25	5.5	7.88	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
	Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	150	52.967	1.347	3.174	4.722	0.6		2.194	
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
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
	Kopā:		719.36	27.34	22.73	98.45	1.42		12.24	
5. Vakariņas										
51536	Plovs ar cūkgaļu	200	389.812	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
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:		664.07	27.87	22.17	88.27	0.88		7.54	

6. Otrās vakariņas									
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
56770 Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1;3
Kopā:		175.76	2.2	6	28.39		5		
Diena kopā:		2268.69	83.62	76.02	308.91	2.87	10.5		29.67

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
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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
58433 Karkade tēja	250	0.038							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		536.97	19.95	19.21	70.32	0.25	5.25	5.67	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

3. Pusdienas

58124 Harčo ar vistas gaļu	250	229.092	11.896	10.94	20.736	1.	0.75	2.552	
53829 Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	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	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		790.27	33.56	26.84	104.27	1.77	0.75	8.47	

5. Vakariņas

50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
51771 Mazsālīta siļķes fileja	70	163.1	12.74	12.46					4
52649 Biezpiens ar krējumu	70	82.488	11.004	3.08	2.618				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
Kopā:		501.1	30.99	16.24	56.55	0.2	5	6.38	

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2144.37	98.3	71.17	276.26	2.54	11	22.52	

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
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		659.52	31.12	18.26	91.63	0.25	6.25	4.71	

2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

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	70	245.997	1.991	22.56	8.724		5.6	0.638	7
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		732.36	18.22	38.53	77.56	0.98	10.6	7.13	

5. Vakariņas

52262 Dārzenų sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
51762 Vārīta sardele	100	216	11.3	16.7	5.2				7
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		679.89	24.49	29.8	78.07	0.3		13.88	

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:		2431.88	83.39	102.7	290.96	1.85	21.85	27.75	

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	
58312 Burkānu siera salāti ar olu	80	187.061	10.327	15.3	1.752			0.435 10;3;7	
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		803.49	29.18	30.26	104.11	0.25	5.5	11.24	

2. Otrās brokastis

58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	

3. Pusdienas

58332 Maltās gaļas zupa	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26	
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			1
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402 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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		958.46	39.16	30.12	130.36	0.85		10.88	

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
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		522.38	23.26	15.06	71.08	0.6	5	7.71	

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:		2600.37	105.4	84.32	350.67	2.02	10.5	31.83	

05.09.

2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biežputra	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	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		588.73	27.21	16.49	81.43	0.25	6.25	4.56	

2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		184.03	9.2	5.28	24.72	0.32		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	
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	200	204.74	8.513	4.621	31.672	0.4		7.914	
57243 Cūkgaļas teftelis	80	177.814	11.18	10.84	8.644			0.462 1;3;7	
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		852.76	36.54	23.54	122.22	1.06	1.5	16.3	

5. Vakariņas

52246 Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248.285	14.886	14.1	15.355	0.5		5.807	
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
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:		482.16	20.38	23.38	47.82	0.5	5	8.89	
6. Otrās vakariņas									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
56770 Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4			1;3	
Kopā:		251.8	8.2	10	32.4				
Diena kopā:		2359.48	101.52	78.69	308.58	2.13	12.75	31.75	
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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		674.25	26.81	14.35	107.2	0.25	5.5	11.91	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
Kopā:		136.03	7.2	4.88	15.72	0.32		2	
3. Pusdienas									
57600 Pupiņu zupa	200	136.723	5.425	6.491	14.215	0.8		5.563	9
52931 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167.54	10.083	12.34	4.121	0.1		0.929	
58175 Tvaicēti dārzeņu asorti	100	24	1.96	0.205	3.376	0.4		2.749	
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
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		582.59	24.07	23.42	68.74	1.38	0.8	14.64	
5. Vakariņas									
50070 Rosols ar desu	220	471.589	9.463	39.12	15.179	0.22	0.22	2.137 10;3;7	
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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		749.91	14.99	48.4	58.59	0.22	0.22	5.22	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zaļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		163.96	8	4.4	22.99		5		
Diena kopā:		2306.75	81.07	95.45	273.24	2.17	11.52	33.77	