

Kopā (7 dienas):

10953.347 438.949 424 1309.078 15.48 32.47 122.414

01.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:2										
1. Brokastis										
56815	Trīs graudu pārslu putra	200	167.453	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
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								
Kopā:			308	9.69	12.44	39.51	0.2	0.4	4.79	
2. Otrās brokastis										
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
Kopā:			53.7	0.3	0.6	11.4			2	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			534.89	22.06	21.9	59.34	1.42		10.07	
4. Launags										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
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	
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			428.96	16.44	17.14	52.24	0.88		4.46	
6. Otrās vakariņas										
56607	Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			186.96	2.88	5.96	27.24				
Diena kopā:			1656.51	59.37	62.44	207.73	2.5	0.4	21.32	

02.09.
2026 Nedēla:1 diena:3

1. Brokastis										
52240 Kukurūzas putra	200	142.446	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7	
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	
58433 Karkade tēja	250	0.038								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.			
Kopā:		302.99	9.13	12.19	39.37	0.2	5.2	3.02		
2. Otrās brokastis										
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7	
Kopā:		144	8	4.4	18					
3. Pusdienas										

58124	Harčo ar vistas gaļu	250	229.092	11.896	10.94	20.736	1.	0.75	2.552	
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
58489	Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			1007.62	53.83	56.72	70.34	2.29	0.75	6.49	
4. Launags										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:			180	6.6	4	29.4				
5. Vakariņas										
50219	Vārīti kartupeļi	150	111.618	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
52649	Biezpiens ar krējumu	70	82.488	11.004	3.08	2.618				7
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			194.11	14.18	3.24	26.15	0.15		3.34	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:			57	0.6	0.3	11.5				
Diena kopā:			1885.72	92.34	80.85	194.75	2.64	5.95	12.85	
03.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:4										
1. Brokastis										
52231	Rīsu pārslu putra	200	181.208	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7
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
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			395.05	9.37	11.89	65.34	0.2	6	1.85	
2. Otrās brokastis										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
3. Pusdienas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
57955	Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
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:			446.47	14.92	15.07	62.32	0.66	5	4.49	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:			69	7	1	8				
5. Vakariņas										
52262	Dārzenu sakņu sautējums	200	123.713	5.112	2.546	19.644	0.2		7.199	
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183.111	13.23	8.801	0.217	0.2		0.094	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			325.87	18.53	11.55	23.71	0.4		8.21	
6. Otrās vakariņas										
55928	Zāļu tēja	250								
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:			57	0.6	0.3	11.5				
Diena kopā:			1437.38	58.41	44.21	188.87	1.26	11	14.55	
04.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:5										
1. Brokastis										
56813	Četru graudu pārslu putra	200	181.341	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584 1;7	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			321.89	10.97	13.03	40.41	0.2	0.4	4.53	
2. Otrās brokastis										
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:			155.88	2.16	0.36	36			3.24	
3. Pusdienas										
58332	Maltās gaļas zupa	180	103.895	4.731	4.99	9.708	0.18		2.347	
50667	Vārīta pasta - makaroni	120	207.718	6.716	2.128	39.585	0.48			1
56617	Vistas gaļas frikasē	100	185.135	12.183	13.48	3.152			0.335 1;7	
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			515.79	23.82	20.8	56.3	0.66		3.6	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:			69	7	1	8				
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4.375	0.612	24.15	0.2		2.8	1
53829	Cūkgaļas gulašs	100	174.312	11.266	13.11	2.839	0.3		0.424	1
55230	Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			349.88	16.73	17.06	30.68	0.66		5.53	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:			57	0.6	0.3	11.5				
Diena kopā:			1469.44	61.28	52.54	182.88	1.52	0.4	16.9	
05.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:6										
1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	200	169.537	5.788	3.959	27.496	0.2	1.	1.178	7

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								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		367.09	8.4	13.03	52.29	0.2	1	2.13	
2. Otrās brokastis									
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
Kopā:		80.55	0.45	0.9	17.1			3	
3. Pusdienas									
58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		2.105	10;3;7
58327 Sakņu sautējums ar pupiņām	120	122.844	5.108	2.773	19.003	0.24		4.748	
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	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		499.66	24.85	20.37	52.86	1.2		9.04	
4. Launags									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
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.		
Kopā:		268.25	14.89	14.1	20.35	0.5	5	5.81	
6. Otrās vakariņas									
52109 Prjaņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64				1;3;5;8
Kopā:		143.2	2.16	1.32	30.64				
Diena kopā:		1502.74	58.74	54.12	191.23	1.9	6	19.97	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	200	155.68	8.112	3.552	21.352	1.		3.616	1;6
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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
Kopā:		349.56	10.82	12.45	49.54	1		5.02	
2. Otrās brokastis									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		57	0.6	0.3	11.5				
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	
50653 Vārīti rīsi	50	56.727	1.122	0.099	12.821	0.05		0.231	
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	50.809	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Kopā:		411.8	17.77	22.28	35.22	1.03	0.8	9.03	
4. Launags									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
5. Vakariņas									
50070 Rosols ar desu	120	257.23	5.162	21.34	8.279	0.12	0.12	1.166	10;3;7
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:		342.02	7.3	22.06	24.98	0.12	0.12	3.03	
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:		1504.59	51.38	65.47	173.33	2.15	0.92	17.3	