

Dieta : 11 5.dieta

Kopā (7 dienas):

13622.282 456.802 437.7 1936.605 15.89 19.35 166.115

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	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	
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:			508.37	16.2	16.35	73.79	0.25	2.5	7.22	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			745.24	23.13	30.03	94.76	1.94	0.8	9.3	
5. Vakariņas										
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844 7;9	
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			424.57	17.87	18.63	44.25	0.4		8.82	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:			258.2	8.16	4.12	46.12			0.44	
Diena kopā:			1936.38	65.35	69.12	258.92	2.59	3.3	25.78	
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	
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928	Zāļu tēja	250								
51725	Žāvētas melnās plūmes	50	124.75	1.75	0.65	27.55			6.45	
Kopā:			540.37	15.31	14.53	86.46	0.25	0.5	13.15	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
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	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			681.69	25.03	23.21	89.73	2.02		12.61	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43 1;7	
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				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
Kopā:			487.18	17.76	20.05	58.53	0.3		3.38	
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:			1896.2	60.98	63.75	261.97	2.57	0.5	29.14	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:			439.3	13.36	13.87	64.9	0.25	0.25	7.78	
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	300	274.91	14.276	13.12	24.884	1.2	0.9	3.063	
53829	Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1

1. Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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:			500.57	11.94	14.7	79.11	0.25	1.25	8.32	
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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			626.92	28.1	22.02	77.62	1.06	1.5	11.29	
5. Vakariņas										
58194	Griķu putra	300	346.702	10.68	6.644	60.691	0.6	0.6	2.189	7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
55928	Zāļu tēja	250								
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:			626.88	22.97	24.77	76.51	0.7	0.6	3.17	
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:			1993.58	71.17	66.81	272.88	2.01	3.35	22.78	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:			570.3	17	6.62	110.89	0.25	0.5	10.11	
3. Pusdienas										
57600	Pupiņu zupa	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	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	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			818.37	29.1	30.75	105.73	1.7	0.8	12.97	
5. Vakariņas										
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
58326	Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			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
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			505.54	20.53	16.65	67.84	0.7		3.38	
6. Otrās vakariņas										
58382	Bezlaktozes biezpiena sierīnš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			127.2	4.24	9.32	6.56				
Diena kopā:			2021.42	70.87	63.34	291.02	2.65	1.3	26.46	