

Dieta : 12 5T

Kopā (7 dienas):

12464.87 587.195 390.4 1611.086 16.25 11.25 122.611

	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										
	57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025 1;7	
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		470.22	21.35	11.74	67.62	0.25		2.97	
2. Otrās brokastis										
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		94	5.8	5	7.6				
3. Pusdienas										
	58236 Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
	58309 Cūkgaļas mix	80	215.818	12.387	18.34	0.579	0.32		0.17	7
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		403.58	17.18	22.4	32.27	1.52		6.02	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
	51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844 7;9	
	58326 Olu kultenis no olu baltumiem	80	39.96	6.988	0.48	1.902	0.32			7
	52941 Zāļu tēja	250								
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		324.9	14.57	9.76	43.62	0.62		8.79	
6. Otrās vakariņas										
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		209.75	9.95	4.93	30.85			0.95	
	Diena kopā:		1571.45	75.85	54.82	189.96	2.39		18.73	
01.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:2										
1. Brokastis										
	57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	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
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	55928 Zāļu tēja	250								
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		425.93	26.27	6.46	61.2	0.25	0.5	5.82	
2. Otrās brokastis										
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
	58034 Dārzeņu biezenzupa	250	88.278	2.245	5.29	7.87	1.		3.658	
	58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
	57030 Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	159.852	11.068	10.76	4.442			1.051 1;3;7	
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		508.22	21.29	21.93	54.62	2		12.26	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
	57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43 1;7	
	52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
	58375 Omlete ar burkāniem	100	130.338	9.04	8.923	2.689	0.2		0.588 3;7	
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		469.22	19.66	16.62	59.13	0.5		3.02	
6. Otrās vakariņas										
	58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		222.2	9.56	4.52	34.72			0.44	
	Diena kopā:		1790.57	89.79	54.54	226.68	2.75	0.5	21.54	
02.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:3										
1. Brokastis										
	57962 Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
	57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
	55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1

58433	Karkade tēja	250	0.038							
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		435.73	20.68	10.18	63.62	0.25	0.25	4.23	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
58235	Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3		1.886	
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	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:		589.31	31.25	33.69	39.75	0.7		3.96	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
52941	Zāļu tēja	250								
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
52259	Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5				
	Kopā:		357.8	10.04	5.4	64.7	0.25	0.5	5.47	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		1691.84	82.98	58.68	203.07	1.2	0.75	13.66	
03.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:4										
1. Brokastis										
58264	Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	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
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	
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		544.92	25.1	6.37	96.54	0.7	1.25	3	
2. Otrās brokastis										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
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	
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	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		492.26	16.86	15.6	70.18	0.66		5.44	
4. Launags										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas										
57932	Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
58183	Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;7
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		374.04	18.91	15.92	37.17	0.35		2.97	
6. Otrās vakariņas										

51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58076 Miežu putraimu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	0.3		4.944	1;7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
55928 Zāļu tēja	250								
Kopā:		313.59	10.04	6.74	52.76	0.3		4.94	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57063 Cepumi diabētiķiem	30	129.3	2.28	4.26	20.43			1;3	
Kopā:		309.3	8.88	8.26	49.83				
Diena kopā:		1904.01	89.45	61.18	238.47	2.75	0.5	19.8	
05.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:6									
1. Brokastis									
57952 Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	1.472	7
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55928 Zāļu tēja	250								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		494.98	21.51	11	74.87	0.25	1.25	3.37	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
53803 Aukstā biešu zupa	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.3	1.5	2.105	10;3;7
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		527.41	24.91	21.04	57.92	1.5	1.5	9.17	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
57926 Griķu putra, blenderēta	300	322.466	9.63	5.594	58.118	0.6		2.189	7
58326 Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
55928 Zāļu tēja	250								
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		438.17	20.32	6.72	73.35	1		3.14	
6. Otrās vakariņas									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52109 Prjāņiki	40	143.2	2.16	1.32	30.64			1;3;5;8	
Kopā:		239.2	8.16	5.32	39.64				
Diena kopā:		1864.76	87.9	49.07	262.77	2.75	2.75	15.68	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52	1;7
57988 Biezpiena mix	70	88.057	9.461	4.384	2.713				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	
Kopā:		484.48	21.65	10.39	75.66	0.25	0.5	6.87	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58453 Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
50653 Vārīti rīsi	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	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:		729.83	29.13	33.69	77.21	1.75		11.11	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43	1;7
58326 Olu kultenis no olu baltumiem	100	49.95	8.735	0.6	2.377	0.4			7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		327.43	19.05	8.45	43.17	0.7		3.34	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928 Zāļu tēja	250								
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		135.2	2.16	0.42	28.22			0.44	
Diena kopā:		1841.94	84.99	57.94	241.26	2.7	0.5	21.77	