

Dieta : 13 7.d(bez sāls)
Kopā (7 dienas):

15320.875 489.523 525.7 2118.768 20.24 81.8 143.621

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
31.08.										
2026	Nedēļa:1 diena:1									
1.	Brokastis									
	53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7 1;6	
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	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
	52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		451.46	15.54	15.83	61.61	0.25	5	3.65	
2.	Otrās brokastis									
	51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	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:		195.45	2.51	9.07	25.69			4.25	
3.	Pusdienas									
	58209 Sātīgā biešu dārzeņu zupa	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
	50653 Vārīti rīsi	200	226.908	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
	56677 Cūkgaļas strogonovs	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:		773.4	23.16	29.47	102.92	1.96	0.8	8.32	
5.	Vakariņas									
	53930 Mannā biezputra bez piena	300	391.348	7.222	4.522	79.207	0.3	0.3	0.068	1
	58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
	52941 Zāļu tēja	250								
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	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:		691.49	19.52	22.65	100.02	0.4	5.3	1.04	
6.	Otrās vakariņas									
	57910 Sojas dzēriens ar mango	220	86.24	5.632	2.816	9.064			0.572	6
	Kopā:		86.24	5.63	2.82	9.06			0.57	
	Diena kopā:		2198.04	66.36	79.84	299.3	2.61	11.1	17.84	
01.09.										
2026	Nedēļa:1 diena:2									
1.	Brokastis									
	56816 Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
	55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
	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								
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		563.26	10.14	14.06	95.88	0.25	5.5	7.65	
2.	Otrās brokastis									
	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
	51677 Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		194.25	2.31	9.38	24.69			2.95	
3.	Pusdienas									
	58034 Dārzeņu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
	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	
	50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			1
	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:		712.3	25.66	24.07	96.27	2		6.41	
5.	Vakariņas									
	51536 Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		584.72	23.14	21.87	73.83	1.2		3.59	
6.	Otrās vakariņas									
	56607 Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		206.92	2.88	5.96	32.23		5		
	Diena kopā:		2261.45	64.12	75.33	322.9	3.45	10.5	20.6	

02.09.

2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis

53245 Kukurūzas biezputra bez piena	300	213.396	12.78	5.304	30.168	0.6	3.948	6
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
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:

348.42 13.09 13.58 45.35 0.6 5 3.95

2. Otrās brokastis

51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4		3.3	
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:

195.45 2.51 9.07 25.69 4.25

3. Pusdienas

58356 Kartupeļu un zaļo zirņi zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9	3.975	
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	
58105 Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4	5.6	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			

Kopā:

711.81 26.59 22.14 98.23 1.92 11.78

5. Vakariņas

53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	300	233.52	12.168	5.328	32.028	1.5	5.424 1;6	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1	0.026 3;7	
52941 Zāļu tēja	250							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
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
52259 Ievārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5			

Kopā:

614.11 24.96 23.5 72.34 1.6 5 6.4

6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72		0.44	

Kopā:

210 2.22 8.67 28.66 0.44

Diena kopā:

2079.79 69.38 76.97 270.27 4.12 10 26.81

03.09.

2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis

53238 Rīsu biezputra bez piena	250	258.55	2.762	3.2	54.638	0.5	0.525	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
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:

512.61 5.72 12.13 97.56 0.5 5 1.92

2. Otrās brokastis

55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			

Kopā:

122.75 2.55 0.82 24.35 0.95

3. Pusdienas

58584 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.589	10.034	13.77	2.966	0.481	1.039	1
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6		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
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	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1

Kopā:

718.43 22.98 27.87 91.78 1.4 7.4 5.82

5. Vakariņas

53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	300	296.28	15.15	8.28	40.275	0.3	3.24 1;6	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1	0.026 3;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:

681.1 27.73 26.43 81.78 0.4 4.22

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:

2258.97 61.34 78.49 323.45 2.3 17.4 12.93

04.09.

2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis

52259	levārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75						
56814	Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48	1;6		
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.				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1	
Kopā:			404.63	13.81	13.72	54.95	0.25	5.5	5.43			
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	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26			
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			
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936						
Kopā:			813.27	31.91	26.96	107.87	0.97		6.75			
5. Vakariņas												
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04		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.				
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1	
Kopā:			561.62	21.15	22.99	64.59	0.66	5	6.41			
6. Otrās vakariņas												
55928	Zāļu tēja	250										
52259	levārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5						
55814	Klijū maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1	
Kopā:			132.83	2.92	0.59	28.96			1.16			
Diena kopā:			2068.24	71.96	64.62	292.37	1.88	10.5	22.99			
05.09.												
2026 Nedēļa:1 diena:6												
1. Brokastis												
53244	Prosas biezputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52		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	
55928	Zāļu tēja	250										
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.				
52259	levārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5						
Kopā:			443.76	12.73	13.74	67.19	0.5	5	2.47			
2. Otrās brokastis												
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	
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3			
Kopā:			221.1	2.46	9.68	30.39			3.95			
3. Pusdienas												
53803	Aukstā biešu zupa	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.3	1.5	2.105	10;3;7		
50667	Vārīta pasta - makaroni	200	346.196	11.193	3.547	65.975	0.8				1	
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			
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95		1	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936						
Kopā:			834.13	32.73	21.47	124.77	1.46	1.5	4.32			
5. Vakariņas												
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248.285	14.886	14.1	15.355	0.5		5.807			
56767	Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8					6	
55928	Zāļu tēja	250										
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.				
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:			468.8	22.9	26.07	35.44	0.5	5	6.76			
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:			2206.98	78.97	76.29	297.42	2.46	11.5	17.5			
06.09.												
2026 Nedēļa:1 diena:7												
1. Brokastis												
53242	Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52	1;6		
52259	levārījums	50	80.45	0.5	0.05	19.5						
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505					3	

55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		487.59	19.45	10.04	79.43	1.25	5	5.92	
2. Otrās brokastis									
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		197.55	2.61	9.08	24.79			0.95	
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									
53243 Auzu pārslu biezputra bez piena	300	296.28	15.15	8.28	40.275	0.3		3.24	1;6
58375 Omlete ar burkāniem	80	104.27	7.232	7.138	2.151	0.16		0.47	3;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:		605.51	24.42	24.19	71.65	0.46		4.66	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
Kopā:		138.38	1.81	0.14	31.46		5	0.44	
Diena kopā:		2247.4	77.4	74.21	313.06	3.41	10.8	24.94	