

Dieta : 15 **Bezglut****Kopā (7 dienas):****15356.483****537.866****548.1****2023.784****18.66****93.45****164.955**

	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										
	58263 Bezlaktozes rīsu pārslu putra	250	221.26	8.32	2.865	40.552	0.25	1.25	0.56	7
	52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
	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.		
	58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Kopā:		605.77	18.28	16.65	93.74	0.25	6.25	4.52	
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	
	57544 Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	271.958	14.23	20.56	7.629	0.36		0.853	
	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				
	58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
	Kopā:		806.2	24.85	28.39	110.82	1.82	0.8	9.71	
5. Vakariņas										
	56287 Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
	57957 Biezpiens ar gurķiem un redīsiem	120	111.307	12.311	5.166	3.752			0.322	7
	52941 Zāļu tēja	250								
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		438.78	19.3	24.58	34.77	2.4	5	9.44	
6. Otrās vakariņas										
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		2030.75	69.03	73.61	268.73	4.47	12.05	23.66	
01.09.										
2026	Nedēļa:1 diena:2									
1. Brokastis										
	57968 Bezlaktozes kukurūzas putra	250	168.108	8.3	2.972	28.26	0.25	0.25	3.055	7
	51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				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.		
	51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		494.9	13.7	18.32	68.85	0.25	5.25	6.5	
3. Pusdienas										
	58034 Dārzeņu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
	50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
	58286 Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
	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				
	58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
	Kopā:		516.85	9.89	15.31	82.5	1.92		11.28	
4. Launags										
	57228 Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193.642	12.524	12.94	6.688			0.792	
	Kopā:		193.64	12.52	12.94	6.69			0.79	
5. Vakariņas										
	51536 Plovs ar cūkgaļu	300	584.718	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
	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
	Kopā:		719.86	30.15	28.43	85.85	1.28		5.65	
6. Otrās vakariņas										
	56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		231.6	2.46	10.21	31.96		5	0.97	
	Diena kopā:		2156.85	68.72	85.22	275.85	3.45	10.25	25.19	
02.09.										
2026	Nedēļa:1 diena:3									
1. Brokastis										
	57713 Bezlaktozes kukurūzas putra	250	184.983	9.5	3.535	30.022	0.25	0.25	3.055	7

52259	levārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					7
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.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			521.11	16.83	17.59	74.32	0.25	5.25	6.8	
3. Pusdienas										
58124	Harčo ar vistas gaļu	250	229.092	11.896	10.94	20.736	1.	0.75	2.552	
58140	Cūkgaļas gulašs	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
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	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			765.42	31.67	28.76	94.69	1.95	0.75	5.91	
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	100	117.84	15.72	4.4	3.74				7
52941	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:			567.02	35.04	17.25	65.19	0.2	5	5.11	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:			180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:			2033.55	90.14	67.6	263.6	2.4	11	17.82	
03.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:4										
1. Brokastis										
57711	Bezlaktozes rīsu biezputra	250	290.053	8.566	2.424	58.466	0.5	4.25	0.861	7
52259	levārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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.		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			739.38	28.42	16.12	118.6	0.5	9.25	5.88	
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	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
Kopā:			1025.39	30.48	52.46	105.81	1.46	10.6	8.83	
5. Vakariņas										
52262	Dārzenu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3		10.798	
58022	Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183.111	13.23	8.801	0.217	0.2		0.094	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:			550.39	23.27	12.8	70.7	0.5		11.55	
6. Otrās vakariņas										
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			231.6	2.46	10.21	31.96		5	0.97	
Diena kopā:			2546.76	84.64	91.59	327.07	2.46	24.85	27.24	
04.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:5										
1. Brokastis										
58257	Bezlaktozes kukurūzas pārslu putra	250	201.865	7.475	2.325	37.56	0.5	1.25	3.525	7
58312	Burkānu siera salāti ar olu	80	187.061	10.327	15.3	1.752			0.435	10;3;7
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.		
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:			717.77	21.58	26.35	97.46	0.5	6.25	7.64	
3. Pusdienas										
58332	Maltās gaļas zupa	300	173.158	7.886	8.316	16.18	0.3		3.912	
52920	Vārīti bezglutēna makaroni	150	217.63	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
57234	Vistas gaļas frikasē	120	232.704	16.485	13.23	11.051	0.12		0.147	

58523	Jauno kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un zaļumu eļļas mērci	80	42.107	1.102	2.829	3.072			2.204	
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		808.21	29.32	28.18	106.54	0.57		7.49	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58140	Cūkgaļas gulašs	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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	
	Kopā:		540.38	19.64	17.38	75.27	0.82	5	4.66	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		2246.36	77.15	75.92	308.67	1.89	11.25	19.79	
05.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:6										
1. Brokastis										
57710	Bezlaktozes prosas biezputra	250	219.171	9.398	4.136	36.132	0.25	1.25	1.472	7
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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.		
51678	Bumbieri	150	82.35	0.75	0.45	18.6			4.95	
	Kopā:		599.52	26.44	14.98	88.34	0.25	6.25	7.08	
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	
57669	Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177.358	10.549	10.49	10.147			0.167	3
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	
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		743.76	29.8	21.85	104.2	1.06	1.5	11.65	
5. Vakariņas										
52246	Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	297.942	17.863	16.92	18.426	0.6		6.968	
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		510	20.26	25.35	48.94	0.6	5	7.63	
6. Otrās vakariņas										
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
56063	Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
	Kopā:		307.64	8.46	14.21	35.97			0.97	
	Diena kopā:		2160.92	84.97	76.38	277.45	1.91	12.75	27.33	
06.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:7										
										

58382 Bezlaktozes biezpiena sierīņš ar samazinātu cukura daudzumu	40	127.2	4.24	9.32	6.56				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		147.16	4.24	9.32	11.55		5		
Diena kopā:		2181.29	63.22	77.78	302.42	2.08	11.3	23.93	