

Dieta : 17 **Bezglutlakt**
Kopā (7 dienas):

14146.388 476.145 471.5 2015.652 20.5 100.35 170.318

	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										
	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
	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:		530.97	18.23	8.4	93.3	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
	58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
	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:		478.81	16.41	19.57	57.36	2.72	5	11.55	
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:		1902.22	65.11	59.17	270.55	4.79	12.05	26.35	
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
	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:		420.1	13.64	10.07	68.41	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	
	52941 Zāļu tēja	250								
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		643.82	24.15	24.43	81.84	1.28	5	5.65	
6. Otrās vakariņas										
	56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
	57658 Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3	9.4				7
	Kopā:		301.64	8.86	13.21	36.37			0.97	
	Diena kopā:		2076.05	69.06	75.97	275.81	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 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	57396 Vegāniskais siers Gouda	60	178.8		14.4	12.6				
	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:			557.11	11.81	18.38	86.48	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
57684	Bezlaktozes biezpiens ar krējumu	100	100.6	17.32	2.45	1.13			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:			549.78	36.64	15.3	62.58	0.2	5	5.11
6. Otrās vakariņas									
58116	Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672
Kopā:			61.48	5.14	2.73	3.75			0.67
Diena kopā:			1933.79	85.25	65.17	247.5	2.4	11	18.49
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4			
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66
55927	Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.	
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3
Kopā:			694.97	12.36	12.66	133.98	0.5	9.25	5.27
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
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2
55491	Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64
51527	Tofu pudiņš	70	158.186	4.662	8.81	15.281	0.07	14.	2.044
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:			937.58	33.15	38.71	112.37	1.53	19	10.24
5. Vakariņas									
52262	Dārzeņu 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
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:			2414.53	71.24	74.37	349.01	2.53	33.25	28.03
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
57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26
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:			475.16	11.2	18.9	100.87	0.5	6.25	8.46
3. Pusdienas									
58392	Turku zirņu biezenzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231
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:			767.88	27.06	25.03	102.71	1.27		4.81
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									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:		60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	
Diena kopā:		1844.4	63.07	64.03	282.42	2.59	11.25	18.88	
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
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
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:		557.98	12.49	14.37	93.2	0.25	6.25	7.08	
3. Pusdienas									
58130 Dārzenų buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	300	104.007	4.103	3.49	13.958	1.2		3.936	1;9
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
57420 Baltā mērce	50	35.496	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
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:		728.01	26.26	21.19	105.62	1.81		13.49	
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	
Kopā:		435.2	20.2	17.1	48.5	0.6	5	7.63	
6. Otrās vakariņas									
56063 Bezglutēna un bezlaktozes cepums	44	211.64	2.464	10.21	26.972			0.968	3
Kopā:		211.64	2.46	10.21	26.97			0.97	
Diena kopā:		1932.83	61.42	62.86	274.29	2.66	11.25	29.16	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
57717 Bezlaktozes griķu putra	250	275.968	10.195	3.687	50.576	0.5	0.5	1.824	7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		695.94	21.56	9.25	132.05	0.5	5.5	6.17	
3. Pusdienas									
57600 Pupiņu zupa	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
52931 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201.048	12.099	14.8	4.945	0.12		1.114	
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				
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
Kopā:		803.77	27.01	28.37	109.14	1.58	0.8	13.04	
5. Vakariņas									
55970 Dārzenų rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
57395 Vegāniskais siera smēriņš Violife	50	13.75		11.5	4			0.9	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		395.7	8.18	22.98	63.33			5	
6. Otrās vakariņas									
58382 Bezlaktozes biezpiena sieriņš 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:		2042.56	60.98	69.93	316.07	2.08	11.3	24.21	