

Dieta : 16 **Beziak****Kopā (7 dienas):****16382.315 581.383 496.1 2420.378 21.29 100.35 238.272**

	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										
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			631.9	22.79	9.76	111.49	0.25	6.25	7.68	
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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			841.38	27.47	29.22	116.16	1.82	0.8	11.92	
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.		
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
58425	Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:			631.29	21.37	20.58	87.78	2.72	5	14.43	
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:			2190.81	77.26	62.38	324.5	4.79	12.05	34.6	
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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	
Kopā:			560.13	18.99	11.49	94.96	0.25	5.25	9.88	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			755.83	19.93	17.59	125.86	2.08		16.23	
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.		
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			709.57	26.1	24.95	94.69	1.28	5	6.6	
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:			2520.82	86.41	80.19	358.57	3.61	10.25	34.47	

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				
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
58433 Karkade tēja	250	0.038							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

Kopā:

697.14 17.16 19.8 113.03 0.25 5.25 10.18

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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:

926.43 38.08 30.14 125.96 1.95 0.75 10.27

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.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

Kopā:

584.96 39.26 16.14 67.92 0.2 5 7.33

6. Otrās vakariņas

58116 Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
---	-----	--------	-------	-------	------	--	--	-------	---

Kopā:

61.48 5.14 2.73 3.75 0.67

Diena kopā:

2270.01 99.63 68.81 310.66 2.4 11 28.45

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 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	

Kopā:

795.9 16.93 14.02 152.17 0.5 9.25 8.44

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	
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	6
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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	

Kopā:

1059.49 38.78 40.03 135.28 1.53 19 14.38

5. Vakariņas

52262 Dārzenų 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	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:

585.57 25.89 13.64 76.04 0.5 13.77

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:

2672.55 84.06 77.89 395.45 2.53 33.25 37.55

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
--	-----	---------	-------	-------	-------	-----	------	-------	---

57395	Vegāniskais siera smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.			
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:			615.18	16.55	20.32	127.42	0.5	6.25	11.85	
3. Pusdienas										
58392	Turku zirņu biezenzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			1
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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:			970.91	39.61	25.4	139.89	1.72		8.38	
5. Vakariņas										
58105	Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
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.			
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			637.25	26.88	19.02	86.29	1	5	11.3	
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:			2284.32	88.21	67.45	357.17	3.22	11.25	32.48	
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				
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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:			658.91	17.06	15.73	111.39	0.25	6.25	10.25	
3. Pusdienas										
58130	Dārzenu 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	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:			849.92	31.89	22.52	128.53	1.81		17.63	
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.			
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:			470.38	22.82	17.93	53.84	0.6	5	9.84	
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:			2190.85	74.24	66.38	320.73	2.66	11.25	38.68	
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
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:			796.87	26.13	10.61	150.24	0.5	5.5	9.34	

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				
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1

Kopā:

878.05 30.41 29.27 122.84 1.58 0.8 15.48

5. Vakariņas

55970 Dārzenų rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
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:

430.88 10.8 23.81 68.67 7.21

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:

2252.95 71.57 73.02 353.3 2.08 11.3 32.03