

Dieta : 5 F1(Saudzējošs)

Kopā (7 dienas):

16317.881 604.891 571.7 2150.109 19.15 88.75 183.867

	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									
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025 1;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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		727.06	25.07	21.64	105.69	0.25	7.5	5.85	
3.	Pusdienas									
58236	Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
58500	Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57927	Cūkgaļas stroganovs, blenderēts	120	268.754	14.518	20.81	5.86	0.36		0.285 1;7	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		765.97	26.44	26.69	103.72	2.24		10.45	
5.	Vakariņas									
51239	Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844 7;9	
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87				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:		487.12	25	19.98	51.02	0.3	5	8.79	
6.	Otrās vakariņas									
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		2160.14	83.12	72.31	289.83	2.79	12.5	25.1	
01.09.										
2026	Nedēļa:1 diena:2									
1.	Brokastis									
56815	Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8 1;7	
51757	"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				1
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
	Kopā:		664.74	19.05	20.32	101.25	0.25	5.5	9.94	
3.	Pusdienas									
58034	Dārzeņu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389	
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	
58451	Piena mērce ar dillēm	50	56.71	1.52	3.78	4.117	0.2		0.024 1;7	
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
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:		772	27.49	30.13	95.95	2.72		15.72	
5.	Vakariņas									
58423	Svaigi gurķi, rīvīti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
57963	Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43 1;7	
58375	Omlete ar burkāniem	100	130.338	9.04	8.923	2.689	0.2		0.588 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
	Kopā:		471.56	20.98	16.8	57.49	0.5	5	4.17	
6.	Otrās vakariņas									
56607	Cepumi "Skolas"	40	186.96	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		330.96	10.88	10.36	45.24				
	Diena kopā:		2239.26	78.4	77.62	299.92	3.47	10.5	29.82	

02.09.

2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis

52240 Kukurūzas putra	250	178.058	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

Kopā:

569.58 18.67 19.26 78.74 0.25 5.25 4.48

3. Pusdienas

58235 Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3		1.886	
58489 Cūkgaļas gulašs, blenderēts	120	210.373	13.245	15.95	3.567	0.48		0.505	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
58500 Griķu biezputra	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
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:

839.36 36.15 28.54 108.77 1.46 8.58

5. Vakariņas

52649 Biezpiens ar krējumu	100	117.84	15.72	4.4	3.74				7
57964 Piecu graudu pārslu putra	300	246.115	8.733	5.421	38.114	0.3	0.6	5.424 1;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

Kopā:

449.67 26.4 10.35 59.69 0.3 5.6 6.37

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
57156 Auzu cepums	40	159.155	3.55	5.446	23.811			0.821 1;3;7	

Kopā:

339.16 10.15 9.45 53.21 0.82

Diena kopā:

2197.76 91.37 67.59 300.41 2.01 10.85 20.26

03.09.

2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis

52231 Rīsu pārslu putra	250	226.51	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	1
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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				

Kopā:

692.14 29.84 18.31 100.05 0.25 6.25 3.52

3. Pusdienas

58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
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	
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

Kopā:

864.54 25.27 43.67 90.64 1.8 10.6 13.88

5. Vakariņas

51825 Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11.3	16.7	5.2				7
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43 1;7	
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

758.32 26.1 33.24 88.24 0.3 5.31

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:

2539.08 83.57 106.5 306.9 2.35 21.85 22.73

04.09.

2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis

56813 Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48 1;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.		
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:		795.88	27.65	30.28	102.78	0.25	5.5	10.06	
3. Pusdienas									
58290 Maltās gaļas zupa, blenderēta	300	180.582	8.154	8.294	17.774	0.6		3.615	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402 1;7	
58423 Svaigi gurķi, rīvēti	40	4.88	0.24	0.08	0.72			0.2	
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:		889.69	37.56	31.13	111.98	1.6		14.79	
5. Vakariņas									
58075 Miežu putraimu putra	300	265.56	9.417	6.345	42.303	0.3		4.944 1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;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:		490.9	21.65	16.22	62.67	0.4	5	5.92	
6. Otrās vakariņas									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02 1;3;7	
Kopā:		371.05	9.67	12.06	55.65			0.02	
Diena kopā:		2547.52	96.53	89.69	333.08	2.25	10.5	30.79	

05.09.

2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55821 Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9	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.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		581.12	25.68	16.51	80.1	0.25	6.25	3.37	

3. Pusdienas

58495 Aukstā biešu zupa, blenderēta	300	126.739	6.601	3.725	16.216	0.6		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
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:		836.69	33.39	24.07	119.54	1.96		13.86	

5. Vakariņas

57967 Griķu putra bez cukura	300	314.666	9.255	5.219	57.413	0.9		2.189	7
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		614.81	21.55	23.34	78.22	1	5	3.17	

6. Otrās vakariņas

56038 Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02 1;3;7	
58505 Paniņas ar banāniem un zemenēm	200	79.22	6	0.92	11.5			0.68	7
Kopā:		270.27	9.07	8.98	37.75			0.7	
Diena kopā:		2302.89	89.7	72.9	315.6	3.21	11.25	21.1	

06.09.

2026 Nedēļa:1 diena:7

1. Brokastis

52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52 1;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
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.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		741.44	25.34	22.62	106.31	0.25	5.5	10.72	

3. Pusdienas

58453 Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9
58499 Cūkgaļa saldā krējuma mērcē, blenderēta	120	228.661	13.333	16.73	6.212	0.24		0.532 7;9	
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	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				
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:		876.74	33.44	36	103.56	2.52	0.8	19.75	
5. Vakariņas									
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3		2.43	1;7
51757 "Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	32	73.28	3.328	6.08	1.344				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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		528.87	15.12	22.13	66.81	0.3		3.38	
6. Otrās vakariņas									
50605 Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164.205	8.295	4.376	22.691			0.215	1;3;7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		184.16	8.3	4.38	27.68		5	0.22	
Diena kopā:		2331.23	82.2	85.13	304.36	3.07	11.3	34.07	