

Dieta : 1 F15(PD)

Kopā (7 dienas):

18000.214 657.715 599.2 2458.977 18.48 91.57 239.175

	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
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:			728.78	25.62	21.77	106.61	0.25	7.5	9.15	
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	
56677	Cūkgaļas stroganovs	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				
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:			918.7	29.15	31.01	129.9	1.94	0.8	13.15	
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.		
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
Kopā:			591.26	24.26	25.59	65.19	2.4	5	12.31	
6. Otrās vakariņas										
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:			180	6.6	4	29.4				
Diena kopā:			2418.75	85.63	82.37	331.09	4.59	13.3	34.61	
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
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
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:			676.14	20.35	21.35	99.92	0.25	5.5	11.62	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezeņzupa	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
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
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:			910.23	32.54	26.56	131.38	2.08		16.99	
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
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:			872.34	35.11	29.44	116.27	1.28		8.53	
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:		2665.63	90.87	83.32	379.8	3.61	10.5		37.15	
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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57				1.925	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.			
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4				3.3	
Kopā:		654.21	21.58	19.74	97.21	0.25	5.25		9.71	
3. Pusdienas										
58124 Harčo ar vistas gaļu	300	274.91	14.276	13.12	24.884	1.2	0.9		3.063	
53829 Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36			0.508	1
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32			0.828	
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
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:		1004.18	41.47	32.28	137.13	2.06	0.9		11.1	
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.			
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:		602.2	37.66	18.09	70.53	0.2	5		7.33	
6. Otrās vakariņas										
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
Kopā:		180	6.6	4	29.4					
Diena kopā:		2440.59	107.31	74.11	334.27	2.51	11.15		28.14	
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
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
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:		776.77	32.75	18.8	118.52	0.25	6.25		8.75	
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	
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
Kopā:		971.57	26.19	40.03	125.55	0.98	10.6		11.93	
5. Vakariņas										
52262 Dārzenų sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3			10.798	
51762 Vārīta sardele	100	216	11.3	16.7	5.2					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
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936					
Kopā:		618.46	23.96	21.53	81.02	0.3			13.67	
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:		2590.87	85.26	91.61	353.07	1.53	21.85		34.38	

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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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.		
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:

882.61 30.66 30.77 120.35 0.25 5.5 11.98

3. Pusdienas

58332 Maltās gaļas zupa	300	173.158	7.886	8.316	16.18	0.3		3.912	
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	311.577	10.074	3.192	59.378	0.72			1
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402	1;7
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:

1052.62 41.69 32.02 146.34 1.02 11.32

5. Vakariņas

58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
53829 Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
55230 Burkānu salāti ar krējumu	80	49.57	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
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:

657.98 27.45 21.18 85.98 0.88 5 10.73

6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
---------------------------	-----	-----	-----	---	------	--	--	--	---

Kopā:

180 6.6 4 29.4

Diena kopā:

2773.21 106.39 87.97 382.07 2.15 10.5 34.03

05.09.

2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biežputra	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
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
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:

693.2 28.84 17.15 104.77 0.25 6.25 10.25

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	
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:

866.13 36.07 23.53 125.61 1.06 1.5 16.09

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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

Kopā:

545.18 22.88 26.18 54.28 0.6 5 9.84

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:

2343.71 95.95 72.18 324.29 1.91 12.75 36.18

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
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	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:		828.17	28.35	23.11	123.88	0.25	5.5	12.65	
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				
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:		991.83	35.12	31.73	140.87	1.7	0.8	16.82	
5. Vakariņas									
50070 Rosols ar desu	220	471.589	9.463	39.12	15.179	0.22	0.22	2.137	10;3;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:		763.28	14.52	48.38	61.98	0.22	0.22	5.01	
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:		2767.45	86.29	107.6	354.4	2.17	11.52	34.7	