

Dieta : 6 F1a

Kopā (7 dienas):

13535.901 623.206 555.3 1482.576 19.9 85.35 115.197

	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										
	57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025	1;7
	52259 Ievārijums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
	58670 Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	100	84.938	14.984	0.73	4.668	0.2		0.139	7
	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.		
	Kopā:		439.11	24.38	15.51	50.66	0.45	5	2.16	
2. Otrās brokastis										
	58312 Burkānu siera salāti ar olu	50	116.913	6.455	9.562	1.095			0.272	10;3;7
	Kopā:		116.91	6.45	9.56	1.1			0.27	
3. Pusdienas										
	58236 Sātīgā biešu dārzeņu zupa, blenderēta	300	102.971	2.653	3.335	14.988	1.2		3.981	9
	58533 Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
	58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		574.47	21.25	26.92	61.44	1.96		5.51	
4. Launags										
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		94	5.8	5	7.6				
5. Vakariņas										
	51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	300	219.188	5.632	8.751	28.872	0.3		7.844	7;9
	58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026	3;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:		453.58	15.98	26.35	36.83	0.4	5	7.87	
6. Otrās vakariņas										
	51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
	Kopā:		180	6.6	4	29.4				
	Diena kopā:		1858.08	80.46	87.34	187.02	2.81	10	15.81	
01.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:2										
1. Brokastis										
	57944 Trīs graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.996	7.75	4.83	31.949	0.25	0.5	4.8	1;7
	57832 Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	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.		
	Kopā:		397.94	23.78	13.89	42.28	0.25	5.5	4.87	
2. Otrās brokastis										
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
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
	58060 Cūkgaļas mix ar ziedkāpostiem un burkāniem	120	292.538	22.596	22.06	0.869	0.24		0.71	7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	Kopā:		638.18	31.17	33.57	51.86	2.44		10.79	
4. Launags										
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas										
	57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	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
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		559.57	25.22	28.82	49.07	0.5		3.02	
6. Otrās vakariņas										
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		76.96	0.6	0.3	16.49		5		
	Diena kopā:		1912.65	94.77	84.98	186.7	3.19	10.5	18.67	

02.09.

2026 Nedēļa:1 diena:3

1. Brokastis

57962 Kukurūzas putra, blenderēta	250	159.138	6.72	4.443	23.709	0.25	0.25	2.326	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58669 Biezpiens ar ķimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	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.		

Kopā:

389.99 24.62 13.5 43.59 0.65 5.25 2.34

2. Otrās brokastis

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
----------------------------	-----	-----	---	-----	----	--	--	--	---

Kopā:

144 8 4.4 18

3. Pusdienas

58235 Vistas gaļas zupa ar rīsiem, blenderēta	300	234.747	13.631	10.04	22.328	0.3		1.886	
58309 Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4		0.212	7
58533 Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

706.25 32.23 33.63 68.78 1.06 3.41

4. Launags

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

Kopā:

180 6.6 4 29.4

5. Vakariņas

57934 Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;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:

445.99 17.93 22.43 40.31 0.35 5.5 4.55

6. Otrās vakariņas

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

Kopā:

180 6.6 4 29.4

Diena kopā:

2046.22 95.99 81.96 229.48 2.06 10.75 10.29

03.09.

2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis

58264 Rīsu pārslu putra blenderēta	250	220.51	6.47	3.99	39.378	0.5	1.25	0.56	7
52259 Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
58668 Biezpiens ar gurķiem un jogurtu, blenderēts	100	82.58	13.435	0.9	5.071	0.2		0.085	7
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.		

Kopā:

494.28 23.03 16.15 64 0.7 6.25 1.71

2. Otrās brokastis

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
--------------------------	-----	----	-----	-----	------	--	--	--	--

Kopā:

57 0.6 0.3 11.5

3. Pusdienas

58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
57955 Maltās gaļas tomātu mērce, blenderēta	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
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	

Kopā:

672.16 18.99 41.76 53.7 1.48 10.6 9.01

4. Launags

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

Kopā:

180 6.6 4 29.4

5. Vakariņas

57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	250	215.362	8.438	6.375	30.788	0.25		2.025 1;7	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

Kopā:

419.4 18.75 15.73 49.25 0.35 2.05

6. Otrās vakariņas

55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7

Kopā:

163.96 8 4.4 22.99 5

Diena kopā:

1986.81 75.98 82.33 230.85 2.53 21.85 12.77

04.09.

2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis

58077 Četru graudu pārslu putra, blenderēta	250	246.896	10.112	6.632	34.886	0.25	0.5	4.48 1;7	
57988 Biezpiena mix	100	125.796	13.516	6.262	3.876				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.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	

Kopā:		623.33	25.85	21.5	80.19	0.25	5.5	7.72	
2. Otrās brokastis									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:			57	0.6	0.3	11.5			
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
57933	Vistas gaļas mix ar burkāniem	100	224.606	17.045	16.49	0.929	0.2	0.558	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:			648.05	31.77	29.86	60.42	1.8	9.95	
4. Launags									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:			69	7	1	8			
5. Vakariņas									
58076	Miežu putrainu putra, blenderēta	300	273.36	9.792	6.72	43.008	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.		
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:			507.75	20.14	24.32	50.97	0.4	5	4.97
6. Otrās vakariņas									
51752	Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4			7
Kopā:			180	6.6	4	29.4			
Diena kopā:			2085.13	91.96	80.99	240.48	2.45	10.5	22.64
05.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:6									
1. Brokastis									
57952	Prosas biezputra, blenderēta	250	218.421	7.548	5.261	34.958	0.25	1.25	7
58669	Biezpiens ar ķīmenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4	0.01	7
55928	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
Kopā:			334.21	25.14	6.05	44.65	0.65	6.25	1.48
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
Kopā:			144	8	4.4	18			
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
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4	0.212	7
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936			
Kopā:			636.22	27.96	31.82	58.48	2	8	
4. Launags									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:			69	7	1	8			
5. Vakariņas									
57926	Griķu putra, blenderēta	300	322.466	9.63	5.594	58.118	0.6	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.		
Kopā:			482.06	19.91	14.94	65.64	0.7	5	2.22
6. Otrās vakariņas									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9			7
Kopā:			153	6.6	4.3	20.5			
Diena kopā:			1818.49	94.62	62.51	215.27	3.35	11.25	11.7
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
57934	Piecu graudu pārslu putra, blenderēta	250	211.596	7.59	4.83	32.349	0.25	0.5	4.52 1;7
58670	Biezpiens ar tomātiem un zaļumiem, blenderēts	100	84.938	14.984	0.73	4.668	0.2	0.139	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.		
Kopā:			372.7	25.39	8.54	46.38	0.45	5.5	5.72
2. Otrās brokastis									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
Kopā:			57	0.6	0.3	11.5			
3. Pusdienas									
58453	Pupiņu zupa, blenderēta	300	205.084	8.138	9.737	21.322	1.2	8.344	9
58049	Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.	5.688	7
58309	Cūkgaļas mix	100	269.773	15.484	22.93	0.723	0.4	0.212	7
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72		0.44	
Kopā:			728.36	31.02	37.95	64.37	2.6	14.68	
4. Launags									
51751	Paniņas	200	69	7	1	8			7
Kopā:			69	7	1	8			
5. Vakariņas									

57932 Auzu pārslu putra, blenderēta	300	258.435	10.125	7.65	36.945	0.3		2.43 1;7	
58375 Omlete ar burkāniem	80	104.27	7.232	7.138	2.151	0.16		0.47 3;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		437.51	17.42	23.04	39.54	0.46		2.9	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		163.96	8	4.4	22.99		5		
Diena kopā:		1828.52	89.43	75.23	192.78	3.51	10.5	23.31	