

Dieta : 4 F9+F1a(Blenderēts)

Kopā (7 dienas):

12146.717 590.768 574.2 1124.845 20.26 4.75 118.707

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	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
	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				
	Kopā:		378.93	24.13	15.48	35.92	0.45		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
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		529.11	21.4	27.12	49.36	1.96		6.42	
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								
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		433.62	15.98	26.35	31.84	0.4		7.87	
6. Otrās vakariņas										
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		1602.57	75.97	82.91	136.21	2.81		16.73	
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								
	Kopā:		377.98	23.78	13.89	37.29	0.25	0.5	4.87	
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										
	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
	58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
	Kopā:		592.82	31.32	33.77	39.77	2.44		11.7	
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										
	52941 Zāļu tēja	250								
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
	Diena kopā:		1731.37	88.93	81.18	155.64	3.19	0.5	19.59	
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
	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							
	Kopā:		329.8	24.37	13.48	28.85	0.65	0.25	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
53829 Cūkgaļas gulašs	120	209.174	13.52	15.74	3.407	0.36		0.508	1
58533 Griķu biezputra, blenderēta	180	137.32	3.078	0.657	29.795	0.36		1.313	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		870.06	45.9	49.56	60.11	1.42		4.83	

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								
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		426.03	17.93	22.43	35.32	0.35	0.5	4.55	

6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1913.89	104.21	94.27	160.27	2.42	0.75	11.72	

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
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
Kopā:		434.1	22.78	16.12	49.26	0.7	1.25	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	
57275 Putukrējums (bez cukura)	30	101.69	0.75	10.5	1.046				7
58232 Zemeņu ķīselis bez cukura	200	32.982	0.356	0.166	7.186			0.64	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		507.89	17.75	29.7	41.04	1.48		8.37	

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	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		448.84	18.97	24.17	37.61	0.35		2.97	

6. Otrās vakariņas

55928 Zāļu tēja	250								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1591.83	68.11	74.69	157.41	2.53	1.25	13.04	

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								
Kopā:		447.49	23.69	21.14	39.2	0.25	0.5	4.48	

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
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:		602.68	31.93	30.06	48.34	1.8		10.86	

5. Vakariņas

58076 Miežu putraimu 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								
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:		487.79	20.14	24.32	45.98	0.4		4.97	

6. Otrās vakariņas

52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		144	8	4.4	18				
Diena kopā:		1738.97	84.35	80.22	163.02	2.45	0.5	20.31	

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	1.472	7
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
55928	Zāļu tēja	250								
Kopā:			389.05	25.2	14.3	40.1	0.65	1.25	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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			590.86	28.12	32.01	46.4	2		8.92	

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								
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
Kopā:			536.9	19.97	23.19	61.09	0.7		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:			1813.8	87.89	78.2	186.08	3.35	1.25	12.62	

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
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
Kopā:			427.54	25.45	16.79	41.83	0.45	0.5	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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			669.2	29.65	38.03	51.5	2.6		15.16	

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
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
Kopā:			456.55	17.61	23.24	43.39	0.46		3.82	

6. Otrās vakariņas

55928	Zāļu tēja	250								
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
Diena kopā:			1754.29	81.31	82.75	166.22	3.51	0.5	24.7	