

Dieta : 10 **OBV**
Kopā (7 dienas):

19561.507 738.555 679.5 2585.854 18.23 128.82 243.462

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 Zaļu 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		
2. Otrās brokastis										
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16		1
51755 Siers	20	68	4.96	5.36						7
Kopā:		120.38	7.38	5.9	9.46			1.16		
3. Pusdienas										
58034 Dārzenu biezenzupa	300	105.934	2.694	6.348	9.444	1.2		4.389		
58105 Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2		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:		872.43	31.22	26.38	124.13	2.02		16.15		
4. Launags										

58323	Saldā biezpiena masa	50	71.82	5.458	3.626	3.971	2.5		7
55491	Zemeņu ķīselis	100	26.471	0.178	0.083	6.088	2.5	0.32	
Kopā:			98.29	5.64	3.71	10.06	5	0.32	
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
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
Kopā:			947.14	35.17	37.69	116.71	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:			2921.3	102.64	101	392.51	3.55	15.5	37.79
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
51755	Siers	20	68	4.96	5.36				
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7		1.9	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57		1.925	
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			
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:			613.99	21.33	19.72	87.46	0.25	5.25	9.71
2. Otrās brokastis									
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			
Kopā:			144	8	4.4	18			
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
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
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95
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
4. Launags									
58056	Vārītais vaniļas krēms	75	100.434	3.377	3.037	14.599		5.25	3;7
53284	Zemeņu mērce	75	38.094	0.482	0.24	7.999	3.75		0.96
Kopā:			138.53	3.86	3.28	22.6	9		0.96
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				
52649	Biezpiens ar krējumu	100	117.84	15.72	4.4	3.74			
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95
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			
Kopā:			180	6.6	4	29.4			
Diena kopā:			2682.9	118.92	81.76	365.11	2.51	20.15	29.1
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096			
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925
55821	Baltmaize	50	131.5	3.9	1.05	25.7			1.9
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			
53924	Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064
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
2. Otrās brokastis									
51667	Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505			
55814	Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16
Kopā:			125.88	8.59	5.44	9.97			1.16

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	
4. Launags									
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
Kopā:		85.94	13.89	1.96	3.1				
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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		693.26	24.02	29.78	81.46	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:		2877.49	107.8	107.3	366.57	1.53	21.85	35.54	
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	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58332 Maltās gaļas zupa	250	144.298	6.572	6.93	13.484	0.25		3.26	
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			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:		971.83	38.69	30.1	133.74	0.85		10.67	
4. Launags									
55491 Zemeņu ķīselis	50	13.235	0.089	0.042	3.044		1.25	0.16	
50608 Šokolādes krēms	50	188.904	2.285	15.14	11.012		5.	1.44 6;7	
Kopā:		202.14	2.37	15.18	14.06		6.25	1.6	
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:		2990.56	111.77	105.2	392.53	1.98	16.75	34.97	
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	
2. Otrās brokastis									
56834 Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	60	54.786	8.258	1.438	2.127	0.24		0.135	7
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Kopā:		107.17	10.68	1.98	11.59	0.24		1.3	
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	
4. Launags									
55903 Zemeņu krēms	50	121.236	1.94	9.031	7.99		5.	0.12	7
55954 Ogu ķīselis	100	61.551	0.492	0.129	13.996		5.	1.455	
Kopā:		182.79	2.43	9.16	21.99		10	1.58	
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:		2633.66	109.06	83.32	357.86	2.15	22.75	39.05	
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
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:		753.37	28.29	14.86	123.44	0.25	5.5	12.65	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
57600 Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	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	150	170.181	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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:		836.89	30.09	29.56	112.05	1.47	0.8	13.37	
4. Launags									
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
Kopā:		180	6.6	4	29.4				
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:		2813.7	93.79	105.2	363.54	1.94	11.52	31.25	