

Dieta : 9 Vegan

Kopā (7 dienas):

15160.817 456.321 406.1 2454.309 25.46 91.6 295.884

	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										
53243	Auzu pārslu biezputra bez piena	250	246.9	12.625	6.9	33.562	0.25		2.7 1;6	
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:			703.24	20.94	18.49	112.39	0.25	5	9.82	
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	
55849	Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	200	166.22	8.856	4.943	21.501	1.6		5.117 10;9	
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
Kopā:			756.62	23.15	13.56	134.76	3.06	0.8	17.16	
5. Vakariņas										
56287	Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	232.712	6.93	11.16	25.585	2.4		9.117	9
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
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:			513.99	19.03	20.4	62.7	2.72	5	13.77	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
57396	Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
Kopā:			241.95	2.55	10.42	32.75			0.95	
Diena kopā:			2215.8	65.67	62.89	342.6	6.03	10.8	41.7	
01.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:2										
1. Brokastis										
56816	Trīs graudu pārslu putra bez piena	250	271.246	4.225	4.23	51.899	0.25	0.5	4.8	1
58410	Tofu smēriņš ar zaļumiem	70	66.91	5.296	4.522	1.293	0.07		1.278	6
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
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:			656.9	16.88	11.19	118.55	0.32	5.5	12.9	
3. Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	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
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	79.448	0.159	7.752	2.3	0.2		0.001	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57144	Zirņu pārslu plācenītis	120	181.958	5.725	8.674	21.812	0.48		3.35	
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:			937.79	25.66	26.26	147.67	2.56		19.58	
5. Vakariņas										
57218	Plovs ar turku zirņiem	250	278.396	7.168	6.421	48.32	1.		5.536	
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
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:			470.02	13.14	9.99	81.76	1.08		10.48	
6. Otrās vakariņas										
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425	Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			155.16	2.16	0.42	33.21		5	0.44	

Diena kopā:		2219.87	57.84	47.87	381.2	3.96	10.5	43.4	
02.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:3									
1. Brokastis									
53245 Kukurūzas biezputra bez piena	300	213.396	12.78	5.304	30.168	0.6		3.948	6
57396 Vegāniskais siers Gouda	60	178.8		14.4	12.6				
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
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:		685.32	20.19	21.54	103.43	0.6	5	11.07	
3. Pusdienas									
58356 Kartupeļu un zaļo zirņīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
58419 Pupiņas dārzeņu mērcē	250	277.594	13.369	11.18	31.173	0.25		12.496	9
51195 Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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:		902.18	29.68	20.75	149.34	1.62		23.68	
5. Vakariņas									
58102 Rīsu dārzeņu sautējums ar turku zirņiem	300	322.253	6.368	13.07	43.37	1.2		5.331	
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:		494.69	11.33	14.08	78.78	1.2	5	8.21	
6. Otrās vakariņas									
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72			0.44	
58116 Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
Kopā:		139.68	6.7	2.85	20.47			1.11	
Diena kopā:		2221.88	67.89	59.23	352.02	3.42	10	44.07	
03.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:4									
1. Brokastis									
53238 Rīsu biezputra bez piena	250	258.55	2.762	3.2	54.638	0.5		0.525	
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		724.17	10.87	14.77	138.59	0.5	5	8.1	
3. Pusdienas									
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58287 Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
51527 Tofu pudiņš	70	158.186	4.662	8.81	15.281	0.07	14.	2.044	6
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
57144 Zirņu pārslu plācenītis	100	151.631	4.77	7.228	18.176	0.4		2.792	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1</

56814 Četru graudu pārslu putra bez piena	250	203.896	11.55	4.92	26.924	0.25	0.5	4.48 1;6	
57395 Vegāniskais siers smēriņš Violife	70	19.25		16.1	5.6			1.26	
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		617.22	20.62	22.92	116.78	0.25	5.5	12.8	
3. Pusdienas									
58392 Turku zirņu biezenzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
56263 Vārīta pasta - pilngraudu penne	150	281.275	9.9	3.472	52.635			6.6	1
55529 Pupiņu sautējums ar tomātiem	150	153.007	9.933	3.831	19.682	0.15		8.112	9
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:		912.84	34.57	16.81	151.67	1.15		22.95	
5. Vakariņas									
58105 Vārīts gaišais bulgurs	180	226.8	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1
58287 Dārzenų mērce uz augu tauku bāzes	40	68.274	0.219	6.863	1.471	0.16		0.247	
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	50	68.024	4.462	5.142	1.068	0.2		1.11	6
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:		563.17	18.32	15.08	85.26	0.88	5	12.15	
6. Otrās vakariņas									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:		60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	
Diena kopā:		2154.2	78.67	57.52	357.29	2.28	10.5	48.85	
05.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:6									
1. Brokastis									
53244 Prosas biežputra bez piena	250	202.8	10.22	4.92	29.41	0.5		1.52	6
57396 Vegāniskais siers Gouda	40	119.2		9.6	8.4				
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
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:		642.54	17.88	16.51	104.67	0.5	5	10.3	
3. Pusdienas									
58130 Dārzenų buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	300	104.007	4.103	3.49	13.958	1.2		3.936 1;9	
54708 Cukīni-tomātu sautējums ar burkāniem un turku zirņiem	200	135.708	3.996	8.153	11.864	0.8		3.589	9
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:		568.03	16.77	14.87	91.3	2.16		13.13	
5. Vakariņas									
56319 Dārzenų plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
58412 Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	80	108.838	7.14	8.227	1.708	0.32		1.776	6
56767 Sojas dzēriens	200	60	6	3.2	1.8				6
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:		640.1	25.04	18.33	93.31	1.57	5	9.07	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56942 Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	103.938	1.51	9.942	2.382				
Kopā:		160.94	2.11	10.24	13.88				
Diena kopā:		2011.61	61.79	59.96	303.16	4.23	10	32.5	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
53242 Piecu graudu pārslu putra bez piena	250	194.6	10.14	4.44	26.69	1.25		4.52 1;6	
58410 Tofu smēriņš ar zaļumiem	80	76.469	6.052	5.168	1.478	0.08		1.46	6
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
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	

51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
Kopā:		718.47	25.96	11.64	127.32	1.33	5	13.5	
3. Pusdienas									
57600 Pupiņu zupa	250	170.903	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9
58126 Lēcu un kartupeļu sautējums	250	344.592	15.097	12.36	43.054	1.		9.455	
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:		783.19	28.01	24.84	111.25	2.08	0.8	21.59	
5. Vakariņas									
57766 Dārzenų rosols ar eļļas mērci bez olām	200	180.277	3.634	9.37	20.026			3.881	
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
57395 Vegāniskais siera smēriņš Violife	50	13.75		11.5	4			0.9	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		410.91	8.63	21.89	70.38			7.66	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		76.96	0.6	0.3	16.49		5		
Diena kopā:		1989.53	63.2	58.66	325.44	3.41	10.8	42.75	