

Dieta : 8 Veget

Kopā (7 dienas):

16635.299 564.483 476.9 2490.408 22.65 90.45 273.127

	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
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:		688.56	25.37	21.74	96.86	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	
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
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		822.37	25.1	14.09	147.61	3.06	0.8	18.11	
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:		2282.19	81.34	65.42	339.05	5.71	13.3	39.57	
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
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91.18	15.97	0.806	4.902			0.07	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.		
51677	Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
	Kopā:		694.04	32.99	16.08	103.48	0.25	5.5	11.7	
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
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
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:		932.34	27.19	24.48	148.75	2.56		19.29	
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	
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:		566.02	19.14	13.99	90.76	1.08		10.48	
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:		2399.32	82.2	60.51	375.22	3.89	10.5		41.46	
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
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:		613.99	21.33	19.72	87.46	0.25	5.25		9.71	
3. Pusdienas										
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu 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
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44					7
Kopā:		569.49	11.39	22.33	79.22	1.2	5		8.21	
6. Otrās vakariņas										
51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4					7
Kopā:		180	6.6	4	29.4					
Diena kopā:		2265.66	69	66.81	345.42	3.07	10.25		41.6	
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	
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	
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	
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
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:		1015.88	21.15	40.35	142.23	1.06	10.6		13.93	
5. Vakariņas										
52262 Dārzeņu sakņu sautējums	300	185.57	7.668	3.82	29.466	0.3			10.798	
58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1			0.026 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:		616.89	23	22.44	78.79	0.4			13.7	
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:		2633.62	79.26	92.83	367.52	1.71	21.85		36.4	

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

58392 Turku zirņu biezeņzupa	250	132.829	5.626	5.171	12.357	1.		1.231	
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	259.647	8.395	2.66	49.481	0.6			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:

891.21 33.06 16 148.52 1.75 16.35

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
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:

585.11 18.61 17.45 85.11 0.88 5 11.58

6. Otrās vakariņas

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

Kopā:

180 6.6 4 29.4

Diena kopā:

2538.92 88.93 68.22 383.38 2.88 10.5 39.9

05.09.

2026 Nedēļa:1 diena:6

1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
58669 Biezpiens ar kimenēm, blenderēts	100	95.825	17.595	0.785	4.7	0.4		0.01	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
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:

628.29 32.49 7.72 105.93 0.65 6.25 10.26

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	
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:

688.32 24.89 12.68 116.96 1.06 1.5 15.63

5. Vakariņas

56319 Dārzenų plov	250	298.824	6.935	5.888	54.392	1.25		4.418	
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.		
55804 Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	52.38	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7

Kopā:

672.33 22.71 24.52 89.38 1.35 5 7.53

6. Otrās vakariņas

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52109 Prjaniki	40	143.2	2.16	1.32	30.64			1;3;5;8	

Kopā:

239.2 8.16 5.32 39.64

Diena kopā:

2228.13 88.24 50.25 351.91 3.06 12.75 33.41

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	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									
55970 Dārzenu rosols ar eļļas mērci	200	200.238	5.804	11.3	18.31			3.439	3
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:		491.93	10.86	20.56	65.11			6.31	
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:		2287.46	75.51	72.89	327.91	2.33	11.3	40.77	