

Dieta : 19 Zondes diēta
Kopā (7 dienas):

12108.734 460.505 462.3 1515.191 12.88 69.8 99.389

	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										
	52118 Auzu pārslu tume	300	329.801	11.268	10.43	47.557	0.3	2.4	3.24 1;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:		428.39	11.98	18.8	53.01	0.3	7.4	3.24	
2. Otrās brokastis										
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		94	5.8	5	7.6				
3. Pusdienas										
	52121 Cūkgaļas buljons	300	161.391	10.884	12.71	0.873	0.3		0.242	
	58178 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536 7;9	
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		552.46	23.61	24.4	58.87	0.55		6.78	
4. Launags										
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	58041 Kefīrs	200	94	5.8	5	7.6				7
	Kopā:		163	12.8	6	15.6				
5. Vakariņas										
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6. Otrās vakariņas										
	57910 Sojas dzēriens ar mango	220	86.24	5.632	2.816	9.064			0.572	6
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	Kopā:		143.24	6.23	3.12	20.56			0.57	
	Diena kopā:		1816.12	72.82	76.47	209.03	1.15	12.4	13.94	
01.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:2										
1. Brokastis										
	52118 Auzu pārslu tume	300	329.801	11.268	10.43	47.557	0.3	2.4	3.24 1;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:		424.56	11.33	18.68	52.99	0.3	7.4	3.24	
2. Otrās brokastis										
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas										
	58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
	58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
	57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
	51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
	Kopā:		459.05	20.36	18.83	51.05	1.6		5.93	
4. Launags										
	52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
	Kopā:		144	8	4.4	18				
5. Vakariņas										
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
	51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
	Kopā:		511.08	18.4	23.15	57.4	0.3		3.35	
6. Otrās vakariņas										
	58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
	58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
	51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	52941 Zāļu tēja	250								
	Kopā:		137.94	5.77	3.01	20.06		5	0.95	
	Diena kopā:		1772.63	69.86	72.06	208.5	2.2	12.4	13.47	
02.09.										
2026 Nedēļa:1 diena:3										
1. Brokastis										
	58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.07	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58	
51239 Vitamīnu kartupeļu biezenis	250	182.656	4.694	7.292	24.06	0.25		6.536 7;9	
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		424.38	15.58	13.22	59.94	0.55		7.12	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58116 Sojas dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	61.482	5.136	2.728	3.75			0.672	6
Kopā:		118.48	5.74	3.03	15.25			0.67	
Diena kopā:		1577.97	59.11	59.54	198.98	1.15	10	14.49	

03.09.

2026 Nedēļa:1 diena:4

1. Brokastis									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		488.36	13.1	19.27	68.29	0.3	5	3.8	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		690.59	26.67	23.29	92.27	1.78		8.83	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		479.48	12.43	19.15	64.34	0.3		3.35	
6. Otrās vakariņas									
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
57910 Sojas dzēriens ar mango	200	78.4	5.12	2.56	8.24			0.52	6
Kopā:		155.36	5.72	2.86	24.73		5	0.52	
Diena kopā:		1978.8	70.92	69.57	266.63	2.38	10	16.5	

04.09.

2026 Nedēļa:1 diena:5

1. Brokastis									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
58225 Cūkgaļas buljons	300	150.345	7.482	12.67	1.511	0.6		0.242	
58051 Kartupeļu brokoļu biezenis	250	178.45	6.542	5.075	25.782	1.		5.775	7
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		537.2	22.06	22.14	61.23	1.6		6.02	

4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
6. Otrās vakariņas									
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
Kopā:		117.98	5.77	3.01	15.07			0.95	
Diena kopā:		1690.26	65.63	68.45	200.08	2.2	10	13.66	
05.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:6									
1. Brokastis									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58	
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		417.03	16.72	11.09	61.49	1.3		6.27	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;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:		435.04	12.4	19.15	53.39	0.3	5	3.35	
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:		1605.1	61.13	58.68	205.78	1.9	10	12.97	
06.09.									
2026 Nedēļa:1 diena:7									
1. Brokastis									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55927 Tēja	250	53.328	0.7	0.128	14.895			0.45	
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:		488.36	13.1	19.27	68.29	0.3	5	3.8	
2. Otrās brokastis									
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Kopā:		96	6	4	9				
3. Pusdienas									
52111 Vistas gaļas buljons	300	33.318	2.848	1.528	1.947	0.3		0.58	
58049 Kartupeļu ziedkāpostu biezenis	250	175.3	5.842	5.162	25.608	1.		5.688	7
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		417.03	16.72	11.09	61.49	1.3		6.27	
4. Launags									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
Kopā:		69	7	1	8				
5. Vakariņas									
58409 Auzu pārslu tume	300	340.277	12.341	10.9	47.963	0.3		3.349 1;7	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
Kopā:		479.48	12.43	19.15	64.34	0.3		3.35	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58330 Sojas dzēriens ar ogām	200	60.98	5.17	2.71	3.57			0.95	6
Kopā:		117.98	5.77	3.01	15.07			0.95	
Diena kopā:		1667.85	61.03	57.52	226.19	1.9	5	14.37	