

Dieta : 11 5.dieta

Kopā (7 dienas): 13514.63 512.46 403.1 1923.893 14.99 16.31 200.315

	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
19.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:1									
1.	Brokastis									
56813	Četru graudu pārslu putra	250	226.676	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
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				
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		490.5	16.11	15.35	71.46	0.25	0.5	8.38	
3.	Pusdienas									
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	300	128.343	5.057	6.096	13.385	0.3		5.483	9
58585	Maltas vistas gaļas mērce	120	190.228	13.481	12.33	6.245	0.365		0.685	1;7
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
57990	Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
	Kopā:		687.52	26.18	20.78	98.26	1.17		11.02	
5.	Vakariņas									
53869	Dārzeni un cūkgaļas sautējums	300	395.266	16.866	28.06	19.008	0.3		6.834	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		521.38	18.9	28.59	46.88	0.3		7.78	
6.	Otrās vakariņas									
58431	Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		248.05	3.67	8.36	37.75			0.02	
	Diena kopā:		1947.45	64.85	73.07	254.34	1.72	0.5	27.2	
20.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:2									
1.	Brokastis									
52229	Auzu pārslu putra	250	243.342	11.088	6.625	35.232	0.25	2.5	2.025	1;7
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				
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		583.37	17.5	16.35	91.39	0.25	2.5	6.62	
3.	Pusdienas									
53915	Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58155	Piena mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
58452	Tvaicēts zivju teftelis	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.32		0.302	3;4
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:		597.72	23.58	16.03	87.79	1.18	0.3	13.25	
5.	Vakariņas									
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55821	Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		445.7	15.9	14.64	62.17	0.66		2.82	
6.	Otrās vakariņas									
56676	Ievārījuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049			0.187	1;3
51748	Piens	200	96	6.4	4	9				7
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
	Kopā:		322.61	9.04	9.67	50.07			0.19	
	Diena kopā:		1949.39	66.02	56.69	291.42	2.09	2.8	22.89	
21.10.										
2026	Nedēļa:4 diena:3									
1.	Brokastis									
57973	Prosas biezputra	250	211.921	7.235	4.949	34.37	0.25	1.25	1.472	7
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
58433	Karkade tēja	250	0.038							
51719	Medus	20	60.36	0.08		15.02				
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
	Kopā:		572.86	15.72	19.19	83.47	0.25	1.25	3.37	
3.	Pusdienas									
57525	Šķelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9
50372	Vistu akniņas krējuma mērcē	100	185.96	16.884	11.91	3.01	0.4		0.235	1;7
50219	Vārīti kartupeļi	250	186.03	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
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:		772.77	36.79	22.62	103.35	1.85		17.93	
5.	Vakariņas									
58123	Četru graudu pārslu putra	300	249.475	9.885	5.709	37.634	0.3	0.6	5.376	1;7

58183 Olu kultenis	100	139.633	10.284	9.35	2.529	0.1		0.026 3;7	
52941 Zāļu tēja	200								
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		454.86	22.12	15.58	53.01	0.4	0.6	6.35	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08			0.66	
Kopā:		174.3	2.94	0.48	36.58			0.66	
Diena kopā:		1974.79	77.56	57.87	276.41	2.5	1.85	28.31	

22.10.
2026 Nedēļa:4 diena:4

1. Brokastis									
56815 Trīs graudu pārslu putra	250	209.316	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8 1;7	
51725 Žāvētas melnās plūmes	30	74.85	1.05	0.39	16.53			3.87	
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								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		545.37	15.11	14.57	87.84	0.25	0.5	13.87	
3. Pusdienas									
52437 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	177.886	10.815	11.35	7.926	0.3		4.118	
54008 Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671 1;3	
51207 Zirņu biežputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
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:		826.41	48.28	29.14	91.9	1.12		21.31	
5. Vakariņas									
56891 Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55928 Zāļu tēja	250								
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
Kopā:		570.9	20.64	15.39	86.34	1.32		6.04	
6. Otrās vakariņas									
52941 Zāļu tēja	250								
57155 Mīkstsais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016			0.011 1;3;7	
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		200.27	1.83	4.46	38.04			0.01	
Diena kopā:		2142.95	85.86	63.56	304.13	2.69	0.5	41.24	

23.10.
2026 Nedēļa:4 diena:5

1. Brokastis									
53927 Kukurūzas biežputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
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				
51682 Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36			3.24	
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		718.48	19.83	15.01	125.83	0.25		10.92	
3. Pusdienas									
55491 Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176		5.	0.64	
58031 Putots saldaiss biežpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782			0.402 1;7	
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
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
Kopā:		657.62	38.35	20.57	76.72	0.44	10.16	9.47	
5. Vakariņas									
53874 Maltas cūkgaļas mērce	120	192.425	13.789	12.11	6.981	0.48		0.654 1;7	
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85			0.95	1
55928 Zāļu tēja	250								
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02				
Kopā:		517.29	20.27	13.58	77.98	0.66		3.51	
6. Otrās vakariņas									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:		201	8.6	4.7	29.5				
Diena kopā:		2094.39	87.05	53.86	310.02	1.35	10.16	23.9	

24.10.
2026 Nedēļa:4 diena:6

1. Brokastis									
52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52 1;7	
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								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:		490.8	14.7	14.68	72.84	0.25	0.5	9.72	
3. Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	300	119.999	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9
58337 Sautēta cūkgaļa	120	140.615	12.977	9.353	1.159	0.48		0.79	

58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16	0.807	
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:		415.47	19.77	18.16	42.49	0.94	9.13	
5. Vakariņas								
50653 Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18	0.832	
58588 Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	158.532	12.86	10.1	3.395	0.482	1.174	1
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32	2	
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:		532.94	20.08	11.86	85.05	0.98	4.96	
6. Otrās vakariņas								
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5			
58425 Galetes	30	117.3	2.34	0.18	25.08		0.66	
55928 Zāļu tēja	250							
Kopā:		174.3	2.94	0.48	36.58		0.66	
Diena kopā:		1613.51	57.49	45.18	236.96	2.17	0.5	24.47
25.10.								
2026 Nedēļa:4 diena:7								
1. Brokastis								
58075 Miežu putrainu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25	4.12	1;7
51725 Žāvētas melnās plūmes	30	74.85	1.05	0.39	16.53		3.87	
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02			
51677 Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52		3.6	
Kopā:		471.44	10.15	15.13	72.76	0.25	11.59	
3. Pusdienas								
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	91.768	5.039	4.359	7.899	0.8	3.828	4
54258 Zirņu un lēcu biezenis	180	175.176	14.481	0.882	26.928	0.72	9.918	
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011		0.504	1;3;7
58364 Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu	80	45.076	1.104	1.667	6.365	0.32	1.68	
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:		610.06	33.91	17.89	76.99	1.84	16.88	
5. Vakariņas								
57963 Auzu pārslu putra	300	250.635	9.75	7.275	36.24	0.3	2.43	1;7
58183 Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08	0.021	3;7
55821 Baltmaize	25	65.75	1.95	0.525	12.85		0.95	1
52941 Zāļu tēja	250							
Kopā:		428.09	19.93	15.28	51.11	0.38	3.4	
6. Otrās vakariņas								
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18			7
58425 Galetes	20	78.2	1.56	0.12	16.72		0.44	
51719 Medus	20	60.36	0.08		15.02			
Kopā:		282.56	9.64	4.52	49.74		0.44	
Diena kopā:		1792.15	73.63	52.82	250.6	2.47	32.31	