

Dieta : 8 Veget
Kopā (7 dienas):

16295.777 588.674 489.9 2362.378 22.35 91.31 292.784

	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
54656	Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				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
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677	Āboli	100	53.7	0.3	0.6	11.4			2	
	Kopā:		683.13	33.01	17.8	97.12	0.25	5.5	10.31	
3. Pusdienas										
55914	Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	300	128.343	5.057	6.096	13.385	0.3		5.483	9
51195	Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
56725	Šampinjonu mērce	50	39.897	1.122	2.618	2.99	0.25		1.066	9
55600	Turku zirņu pankūka	80	159.956	4.429	10.06	13.787	0.48		2.14	
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804	Rudzu maize	35	86.73	3.01	0.49	17.57			1.925	1
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:		750.75	20.51	21.46	119.18	1.5		15.15	
5. Vakariņas										
58122	Sarkano lēcu sautējums	350	337.447	15.05	15.2	35.402	1.4		10.535	
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
	Kopā:		584.69	20.07	24.46	71.25	1.4	5	13.41	
6. Otrās vakariņas										
56038	Kēkss (50g)	50	191.052	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
51626	Kefīrs	200	96	6	4	9				7
	Kopā:		287.05	9.07	12.06	35.25			0.02	
	Diena kopā:		2305.61	82.66	75.79	322.79	3.15	10.5	38.88	
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
52259	Levārijums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
51755	Siers	20	68	4.96	5.36					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.		
51682	Banāni	150	129.9	1.8	0.3	30			2.7	
	Kopā:		850.67	27.89	25.08	128.06	0.25	7.5	9.61	
3. Pusdienas										
58104	Biešu zupa	300	93.347	2.148	3.24	13.602	1.2	0.9	3.26	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	350	382.229	15.777	11.04	54.566	1.4		11.806	
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:		720.1	23.72	16.25	118.36	2.76	0.9	20.82	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2		0.308	
57043	Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
	Kopā:		603.48	19.99	17.68	89.55	0.66	5	7.27	
6. Otrās vakariņas										
56676	Levārijuma smalkmaizīte	50	166.249	2.564	5.673	26.049			0.187	1;3
51748	Piens	200	96	6.4	4	9				7
	Kopā:		262.25	8.96	9.67	35.05			0.19	
	Diena kopā:		2436.49	80.56	68.69	371.02	3.67	13.4	37.89	
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
52259	Levārijums	25	40.225	0.25	0.025	9.75				
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
58433	Karkade tēja	250	0.038						
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942			7
Kopā:			732.91	25.07	24.6	101.27	0.25	6.25	5.3
3. Pusdienas									
57525	Škelto zirņu zupa	300	270.625	12.618	9.917	32.33	1.2	11.177	9
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32	1.689	7
50219	Vārīti kartupeļi	250	186.03	5.3	0.265	39.22	0.25	5.565	
56654	Cukīni - sojas pupiņu sautējums ar spinātiem	200	154.878	8.803	9.352	10.268	0.8	5.341	6;9
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:			885.74	33.09	23.62	134.15	2.57	26.65	
5. Vakariņas									
57742	Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	297.827	9.652	5.897	48.054	0.2	8.032	1
52160	Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08	2.066	
52941	Zāļu tēja	200							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
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
Kopā:			509.41	15.62	9.47	86.49	0.28	5	12.97
6. Otrās vakariņas									
51755	Siers	20	68	4.96	5.36				7
55401	Saldskābmaize	35	79.17	2.205	0.35	16.8		1.575	1
51629	Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44			7
52941	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
Kopā:			241.93	7.22	13.96	22.23	5	1.58	
Diena kopā:			2369.99	81.01	71.66	344.14	3.1	16.25	46.49
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
52259	Ievārījums	25	40.225	0.25	0.025	9.75			
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107.42	17.36	2.45	3.87			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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
55928	Zāļu tēja	250							
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4		3.3	
Kopā:			638.12	31.67	16.66	89.92	0.25	5.5	10
3. Pusdienas									
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	300	177.57	9.592	5.903	21.451	1.2	5.013	7;9
51207	Zirņu biezputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18	12.82	9
58287	Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85.342	0.273	8.578	1.839	0.2	0.308	
55600	Turku zirņu pankūka	100	199.946	5.536	12.58	17.234	0.6	2.675	
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:			900.81	38.44	30.12	119.69	2.5	24.52	
5. Vakariņas									
53946	Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32	1.689	7
58070	Plovs ar turku zirņiem	280	308.916	7.971	7.186	53.466	1.12	6.188	
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:			689.51	20.37	23.52	99.31	1.44	10.75	
6. Otrās vakariņas									
52941	Zāļu tēja	250							
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
57155	Mīkstsais cepums ar ievārījumu	40	139.91	1.75	4.456	23.016		0.011	1;3;7
Kopā:			159.87	1.75	4.46	28.01	5	0.01	
Diena kopā:			2388.32	92.23	74.75	336.92	4.19	10.5	45.28
23.10.									
2026 Nedēļa:4 diena:5									
1. Brokastis									
53927	Kukurūzas biezputra	250	292.116	12.98	5.222	48.65	0.25	5.781	7
51755	Siers	20	68	4.96	5.36				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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99	5.		
52940	Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02			
51682	Banāni	180	155.88	2.16	0.36	36		3.24	
Kopā:			832.81	27.72	20.86	133.37	0.25	5	12.85
3. Pusdienas									
55491	Zemeņu ķīselis	200	52.942	0.356	0.166	12.176	5.	0.64	
58031	Putots saldaiss biezpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357	5.		7
58286	Baltā mērce uz augu tauku bāzes	40	63.558	0.127	6.202	1.84	0.16	0.001	
52161	Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114

51070	Veģetārais plovš ar sēnēm	80	113.867	1.74	6.625	11.977	0.64		1.591	9
58417	Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
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:			550.79	24.36	17.5	72.94	1.04	10.16	8.14	
5. Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
58122	Sarkano lēcu sautējums	150	144.62	6.45	6.514	15.172	0.6		4.515	
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
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			515.81	15.87	8.48	93.71	0.78	5	9.29	
6. Otrās vakariņas										
52944	Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
Kopā:			144	8	4.4	18				
Diena kopā:			2043.42	75.95	51.24	318.02	2.07	20.16	30.27	
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
52106	Olu - siera pastēte	80	300.036	10.195	27.85	1.101	0.4			10;3;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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928	Zāļu tēja	250								
51678	Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
Kopā:			897.52	27.9	43.02	96.5	0.65	5.5	11.64	
3. Pusdienas										
52356	Ziedkāpostu zupa	250	99.999	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9
50219	Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
58079	Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
57978	Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273.021	11.269	7.882	38.976	1.		8.433	
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:			763.43	24.62	16.3	127.42	1.61		22.05	
5. Vakariņas										
50653	Vārīti rīsi	180	204.217	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
55866	Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	236.945	15.66	5.347	31.513			12.326	9
58159	Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
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:			772.88	25.95	15.85	131.18	0.5		18.03	
6. Otrās vakariņas										
57105	Biezpiena sieriņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928	Zāļu tēja	250								
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
Kopā:			114.2	4.45	4.94	12.93		5		
Diena kopā:			2548.04	82.92	80.11	368.03	2.76	10.5	51.73	
25.10.										
2026 Nedēļa:4 diena:7										
1. Brokastis										
58075	Miežu putraimu putra	250	221.3	7.848	5.288	35.252	0.25		4.12	1;7
52649	Biezpiens ar krējumu	80	94.272	12.576	3.52	2.992				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.		
51677	Āboli	180	96.66	0.54	1.08	20.52			3.6	
Kopā:			781.43	30.75	22.66	111.84	0.25	5	12.61	
3. Pusdienas										
58040	Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	145.503	6.696	5.473	17.39	1.		4.09	9
54258	Zirņu un lēcu biezenis	180	175.176	14.481	0.882	26.928	0.72		9.918	
58412	Cepts tofu ar vidusjūras garšaugiem	100	136.048	8.925	10.28	2.135	0.4		2.22	6
58164	Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
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:			701.25	35.9	18.61	96.65	2.28		21.98	
5. Vakariņas										
58336	Brūnie rīsi ar dārzeņiem	200	181.3	4.038	3.343	33.437	0.8		3.581	
58183	Olu kultenis	80	111.707	8.227	7.48	2.023	0.08		0.021	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
51726	Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941	Zāļu tēja	250								
Kopā:			465.45	17.23	11.84	70.87	0.88	5	6.48	
6. Otrās vakariņas										
51751	Paniņas	200	69	7	1	8				7

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
57397	Vegāniskais Čedaras siers	20	59.6		4.8	4.2				
	Kopā:		255.78	9.48	14.59	22.1			1.16	
	Diena kopā:		2203.91	93.35	67.7	301.46	3.41	10	42.23	