

Ēdienkarte • Pamata diēta veģetārā

1. nedēļas ēdienkarte | 1. diena

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
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				
51667	Vārīta ola	100	147	12,33	9,8	1,01				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		664,44	29,16	25,73	78,45	0,25	7,5	5,11	
Pusdienas										
58104	Biešu zupa	250	77,789	1,79	2,7	11,335	1	0,75	2,716	
50219	Vārīti kartupeļi	220	158,809	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
58419	Pupiņas dārzeņu mērcē	200	222,075	10,695	8,94	24,939	0,2		9,996	9
58376	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	120	57,528	1,961	2,748	6,218	0,48		3,355	
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				
	Kopā		667,34	22,15	15,11	110,51	1,9	0,75	22,89	
Vakariņas										
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
58163	Tvaicēti dārzeņi	120	34,113	2,59	0,267	5,045	0,48		3,774	
58481	Omlete ar blenderētiem ziedkāpostiem un olu baltumiem	100	124,09	8,765	8,67	2,102	0,2		0,435	3;7
58652	Siera mērce ar ķiploku	70	107,3	4,055	9,14	2,22			0,042	1;7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		536,48	23,76	19,34	65,99	0,88		8,71	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	150	129,9	1,8	0,3	30			2,7	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				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
	Kopā		351,08	10,08	14,09	47,5			3,86	
Diena kopā			2219,34	85,15	74,27	302,45	3,03	8,25	40,57	

Ēdienkarte • Pamata diēta veģetārā

1. nedēļas ēdienkarte | 2. diena

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57828	Četru graudu pārslu putra ar ķirbi	250	186,85	7,612	4,535	27,438	0,25		4,19	1;7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57029	Graudainais biezpiens	100	125	11	7,2	4,2				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		585,95	24,35	21,04	73,85	0,25	5	7,28	
Pusdienas										
58034	Dārzeņu biezenzupa	250	88,278	2,245	5,29	7,87	1		3,658	
50653	Vārīti rīsi	200	226,908	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
58449	Burkānu salāti ar sezama sekliņām	120	113,212	2,822	9,029	6,285	0,24		4,949	11
58097	Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	200	157,589	8,256	4,644	20,662	0,8		4,947	
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				
	Kopā		737,13	20,85	19,85	119,6	2,24		16,4	
Vakariņas										
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	306,253	10,074	3,192	59,378	0,72			1
57848	Omlete ar spinātiem	100	129,113	9,278	8,94	2,128	0,2		0,464	3;7
56759	Dārzeņu mērce	70	122,488	1,022	11,887	2,861	0,28		0,43	7
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		644,58	23,38	24,51	81,94	1,2		2,82	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	120	103,92	1,44	0,24	24			2,16	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				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
	Kopā		325,1	9,72	14,03	41,5			3,32	
Diena kopā			2292,75	78,31	79,43	316,89	3,69	5	29,82	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57973	Prosas biezputra	250	211,921	7,235	4,949	34,37	0,25	1,25	1,472	7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57824	Biezpiens ar jogurtu	100	92	16	0,84	5				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		578,02	28,98	15,09	81,58	0,25	6,25	4,56	
Pusdienas										
57991	Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147,39	5,36	9,254	10,334			3,355	7
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
52966	Siera kotlete	80	251,862	16,386	16,003	10,082			0,062	1;3;7
58159	Biešu salāti ar eļļu	120	60,052	1,8	1,32	10,08	0,48		3	
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				
	Kopā		839,76	33,67	29,09	109,58	1,01		13,94	
Vakariņas										
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58153	Pākšu pupinas ar sēnēm un tomātiem	200	83,497	4,09	4,438	6,422	0,8		2,144	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		391,06	12,05	5,98	71,91	1		6,18	
Otrās vakariņas										
51677	Āboli	130	69,81	0,39	0,78	14,82			2,6	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				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
	Kopā		290,99	8,67	14,57	32,32			3,76	
Diena kopā			2099,83	83,37	64,74	295,39	2,26	6,25	28,44	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58075	Miežu putrainu putra	250	221,3	7,848	5,288	35,252	0,25		4,12	1;7
52259	levārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
57832	Biezpiens ar jogurtu un dillēm	100	91,18	15,97	0,806	4,902			0,07	7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		586,58	29,56	15,4	82,36	0,25	5	7,28	
Pusdienas										
58108	Dārzeņu zupa	250	106,042	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
58267	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75,007	0,404	7,359	1,885	0,07		0,046	7
58319	Pupiņu plācenītis	120	227,546	9,501	11,162	22,13	0,24		5,873	1;3;7
52848	Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6	1
58143	Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	120	48,594	1,725	3,824	2,888	0,12		1,326	
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				
	Kopā		860,33	26,44	29,38	120,05	1,08		18,4	
Vakariņas										
58158	Tvaicēti brokoļi	100	29,26	3,673	0,227	2,856	0,4		3,304	
58162	Omlete	100	130,033	9,506	8,725	2,398	0,4		0,026	3;7
58070	Plovs ar turku zirņiem	220	242,72	6,263	5,647	42,009	0,88		4,862	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		488,74	22,45	15,09	64,83	1,68		10,12	
Otrās vakariņas										
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				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
	Kopā		292,55	8,93	14,18	33,62			5,45	
Diena kopā			2228,2	87,38	74,04	300,87	3,01	5	41,24	

Ēdienkarte • Pamata diēta veģetārā

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57969	Trīs graudu pārslu putra	250	205,496	7,438	4,518	31,362	0,25	0,5	4,8	1;7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51755	Siers	40	136	9,92	10,72					7
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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		615,59	23,1	24,54	73,57	0,25	5,5	7,88	
Pusdienas										
57989	Lēcu dārzeņu biezenzupa	250	147,975	7,994	4,919	17,876	1		4,178	7;9
57036	Vārītas pārļu grūbas	200	184,25	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1
55529	Pupiņu sautējums ar tomātiem	200	204,009	13,245	5,108	26,243	0,2		10,817	9
57632	Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54,137	1,67	2,611	5,947	0,24		3,408	
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				
	Kopā		741,51	31,29	13,9	122,62	1,64		22,86	
Vakariņas										
50705	Vārīts kuskuss	180	314,19	11,484	3,123	62,28	0,72		1,8	1
56759	Dārzeņu mērce	70	122,488	1,022	11,887	2,861	0,28		0,43	7
58413	Tvaicētas sojas pupiņas	100	133,1	12,1	5,5	11	0,2		5,5	6
51629	Sviests	10	74,8	0,06	8,25	0,44				7
	Kopā		644,58	24,67	28,76	76,58	1,2		7,73	
Otrās vakariņas										
51677	Āboli	130	69,81	0,39	0,78	14,82			2,6	
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	1
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		216,19	8,61	6,32	31,88			3,76	
Diena kopā			2217,87	87,66	73,52	304,65	3,09	5,5	42,23	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Energētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
57960	Mannā biezputra	250	158,503	6,09	3,721	24,454	0,25	0,25	0,026	1;7
52259	ļevārijums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
51667	Vārīta ola	50	73,5	6,165	4,9	0,505				3
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		506,1	17,99	17,93	67,17	0,25	5,25	3,11	
Pusdienas										
58078	Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	107,081	2,3	5,238	12,58	1	1,25	3,756	9
50219	Vārīti kartupeļi	250	180,465	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
58463	Burkānu mērce	70	51,511	1,678	2,312	6,097	0,28		0,902	7
57796	Siera kotlete	110	348,95	21,524	21,899	16,086			0,288	3;7
58120	Ķirbju un ābolu salāti ar eļļu	120	60,537	1,078	2,69	7,783		0,24	2,572	
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				
	Kopā		899,68	34,92	32,89	115,27	1,53	1,49	15,01	
Vakariņas										
58361	Pērļu grūbas ar rudens dārzeņiem	250	226,344	5,696	5,836	37,868	1		5,203	1
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
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
	Kopā		546,71	24,79	20,68	65,57	1,1		7,15	
Otrās vakariņas										
51682	Banāni	150	129,9	1,8	0,3	30			2,7	
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
	Kopā		257,08	4,28	9,09	39,9			3,86	
Diena kopā			2209,57	81,99	80,59	287,91	2,88	6,74	29,13	

ID	Ēdiena nosaukums	Porcijas svars, g	Enerģētiskā vērtība, kcal	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Sāls, g	Cukurs, g	Šķiedrvielas, g	Alerģēni
Brokastis										
58253	Kukurūzas pārslu putra	250	211,49	6,512	3,7	37,56	0,5	1,25	3,525	7
52259	levāriņums	25	40,225	0,25	0,025	9,75				
54656	Biezpiens ar krējumu	100	107,42	17,36	2,45	3,87				7
55814	Kliju maize	20	52,38	2,42	0,54	9,46			1,16	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
55928	Zāļu tēja	200								
51726	Cukurs baltais	5	19,96			4,99		5		
	Kopā		593	29,61	15,46	83,64	0,5	6,25	6,61	
Pusdienas										
58618	Rudens dārzeņu krēmzupa	250	173,304	3,42	12,409	12,06	1		3,419	7
51195	Vārīti griķi	200	220,836	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
58478	Piena mērce ar dillēm	70	48,85	1,782	1,757	6,359	0,28		0,031	7
58313	Pupiņu plācenītis	120	191,441	8,302	7,458	23,057	0,24		7,661	
58164	Burkānu salāti ar eļļu	120	41,452	1,2	1,44	5,76	0,24		4,32	
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				
	Kopā		827,02	22,7	24,61	128,66	1,96		19,47	
Vakariņas										
58138	Lēcu un ķirbju sautējums	250	251,942	11,187	8,334	32,96	1		7,297	
55804	Rudzu maize	35	86,73	3,01	0,49	17,57			1,925	1
	Kopā		338,67	14,2	8,82	50,53	1		9,22	
Otrās vakariņas										
58041	Kefīrs	200	94	5,8	5	7,6				7
51678	Bumbieri	130	71,37	0,65	0,39	16,12			4,29	
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		292,55	8,93	14,18	33,62			5,45	
Diena kopā			2051,25	75,44	63,07	296,45	3,46	6,25	40,75	