

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		286	9.82	8.61	42.98	0.150	0.150	3.015		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Plov ar cūkgaļu	150	209	8.592	9.085	23.289	0.6		2.048		
Burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68			1.26		
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	35	13	0.582	0.624	1.348	0.175		0.749	7.	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		506	17.80	25.31	51.24	0.935	0.500	8.045		
Launags										
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4				7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		156	12.81	4.67	16.13	0	0	0.900		
Diena kopā:		948	40.43	38.59	110.35	1.085	0.650	11.960		
	otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		265	11.64	9.56	32.90	0.150	0.750	0.960		
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7	
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4		0.111	1;7	
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		343	13.37	12.40	44.49	0.715	0.930	4.143		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		354	11.71	15.87	40.52	0	2.000	3.488		
Diena kopā:		963	36.72	37.83	117.92	0.865	3.680	8.591		

trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		214	8.16	8.11	27.78	0.150	0.150	2.511	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	111	6.675	7.355	4.355	0.114		0.678	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	11	0.373	0.742	0.761	0.001	0.038	0.363	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		378	16.69	14.61	43.62	0.775	0.068	7.547	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	130	77	3.695	1.833	11.623	0.13	1.3	0.332	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		283	10.45	11.82	33.84	0.130	1.300	4.532	
Diena kopā:		876	35.29	34.54	105.24	1.055	1.518	14.590	

ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		198	9.83	11.30	13.41	0.320	0.080	0.921	
Pusdienas									
Galas zupa ar tomātiem	120	141	8.764	10.083	3.746	0.12		1.06	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās galas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīta pasta - makaroni	110	219	0.616	3.41	39.6	0.44		1.87	1.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.06		0.36	7.
Ogu augļu dzēriens	150	61			16.932				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		593	16.11	23.60	73.36	0.820	0	4.822	
Launags									
Mannā biezputra	100	76	3.515	1.503	12.117	0.1	0.1	0.013	1;7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
kopā:		224	4.00	1.66	47.58	0.100	7.600	1.503	
Diena kopā:		1015	29.93	36.56	134.35	1.240	7.680	7.246	

piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		244	8.01	7.54	36.73	0.150	0.750	2.893	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		507	23.03	21.99	53.44	0.666	0.460	5.636	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9.174	1.357	11.042		6.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		154	10.01	3.57	19.86	0	6.500	0.511	
Diena kopā:		905	41.04	33.11	110.03	0.816	7.710	9.040	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmškola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu putra	150	173	5.34	3.322	30.346	0.3	0.3		1.094	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		317	6.01	12.64	44.99	0.600	0.300	1.094		
Pusdienas										
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Plovs ar cūkgalu	160	223	9.165	9.691	24.842	0.64			2.184	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	35	13	0.582	0.624	1.348	0.175			0.749	7.
Burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68				1.26	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075		12.816		4.5			
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
kopā:		409	12.28	14.27	57.74	1.165	4.500	7.078		
Launags										
Biezpiens	70	68	13.3	0.35	2.8					7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		147	13.74	3.04	16.44	0.200	0	0		
Diena kopā:		873	32.02	29.96	119.17	1.965	4.800	8.172		
	otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75		0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2				4.	
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		336	11.11	11.65	44.99	0.150	0.750	4.315		
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75		1.052	10;3;7
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4			0.111	1;7
Vārtīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12			0.63	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21		0.655	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15		0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
kopā:		435	10.89	18.45	56.19	0.923	1.110	2.449		
Launags										
Bezglutēna karstmaize ar sieru un tomātiem	60	167	1.77	10.933	15.321				0.1	10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624				0.638	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:		297	4.66	12.92	39.94	0	2.000	2.538		
Diena kopā:		1067	26.66	43.02	141.11	1.073	3.860	9.302		

trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		187	6.10	7.32	25.46	0.300	0.150	1.651	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Skābā krējuma mērce	20	20	0.258	1.611	1.088	0.02		0.089	7;9
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	11	0.373	0.742	0.761	0.001	0.038	0.363	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		484	20.92	23.78	46.03	1.073	0.068	6.202	
Launags									
Makaronu piena zupa	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195	0.15	0.236	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		345	9.85	14.11	44.95	0.495	0.150	3.536	
Diena kopā:		1017	36.88	45.20	116.43	1.868	0.368	11.389	
ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	3;7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		214	8.20	9.94	22.42	0.680	0.070	0.019	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Ogu augļu dzēriens	150	61			16.932				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		531	18.37	23.73	62.50	0.510	0.090	3.831	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		394	8.49	13.00	60.10	0	0	1.300	
Diena kopā:		1139	35.06	46.67	145.02	1.190	0.160	5.150	
piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	7.25	10.33	44.33	0.150	0.750	5.993	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	92	5.179	5.627	5.156	1.2		1.437	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		462	21.25	18.14	53.35	1.960	0.210	3.888	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		289	7.68	11.32	38.38	0.600	0	0.690	
Diena kopā:		1056	36.18	39.79	136.06	2.710	0.960	10.571	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6
BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		301	5.76	9.80	47.81	0.150	0	2.520	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Plovs ar cūkgāļu	150	209	8.592	9.085	23.289	0.6		2.048	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075		12.816		4.5		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		490	13.17	22.93	57.25	0.790	5.300	7.983	
Launags									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		253	5.91	5.68	43.95	0.100	0.100	0.045	
Diena kopā:		1044	24.83	38.41	149.00	1.040	5.400	10.548	
otrdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		218	4.30	3.09	43.11	0.300	0	1.460	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4		0.111	1;7
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		406	13.49	19.12	45.11	0.727	1.310	4.238	
Launags									
Vārīta cūkgāļa	50	140	11.045	10.511	0.217	0.05		0.094	
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		453	15.29	18.80	55.14	0.050	2.000	4.332	
Diena kopā:		1078	33.08	41.01	143.37	1.077	3.310	10.030	

trešdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		235	4.51	6.86	39.44	0.750	0	2.644	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	10	0.372	0.666	0.84	0.06	0.12	0.363	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		449	20.83	20.69	43.62	0.902	0.150	6.735	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2		0.51	1.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
kopā:		318	14.46	11.34	38.52	0.250	0	4.723	
Diena kopā:		1001	39.80	38.89	121.58	1.902	0.150	14.102	
ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	118	7.53	7.88	3.405	0.08		0.021	3.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		213	10.03	12.26	14.74	0.080	0	0.921	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	130	153	9.494	10.924	4.059	0.13		1.148	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	60	34	0.567	2.87	1.501	0.24		0.539	
Ogu augļu dzēriens	150	61			16.932				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		572	16.47	22.91	69.85	0.970	0	4.919	
Launags									
Mannā biezputra bez piena	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1	0.022	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
kopā:		334	3.68	1.91	74.07	0.100	7.600	2.212	
Diena kopā:		1119	30.18	37.08	158.66	1.150	7.600	8.052	

piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		281	4.82	7.11	49.67	0.300	3.000	2.921	
Pusdienas									
Vistas galas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		454	22.15	16.32	53.87	0.640	0.210	5.468	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		196	8.65	9.57	17.49	0	0	1.260	
Diena kopā:		931	35.62	33.01	121.03	0.940	3.210	9.649	