

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

### BD 3-6

	pirmdiena, 8.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7	
levārijums	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.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>			<b>287</b>	<b>9.45</b>	<b>8.60</b>	<b>43.36</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>3.115</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Boršcs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	160	126	5.634	8.708	6.213	0.48	0.16	1.648		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	73	5.426	5.396	0.78	0.2		0.445		
Vārīta pasta - makaroni	130	225	7.275	2.306	42.884	0.52			1.	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	30	19	0.411	1.417	1.17	0.004	0.008	0.817	10.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
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	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.	
<b>kopā:</b>			<b>539</b>	<b>20.41</b>	<b>23.63</b>	<b>59.94</b>	<b>1.209</b>	<b>0.418</b>	<b>3.886</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6				7.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>			<b>156</b>	<b>9.55</b>	<b>5.04</b>	<b>17.71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.250</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>983</b>	<b>39.41</b>	<b>37.27</b>	<b>121.00</b>	<b>1.359</b>	<b>0.448</b>	<b>8.251</b>	
<b>otrdiena, 9.jūnijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>			<b>191</b>	<b>7.02</b>	<b>3.55</b>	<b>32.65</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>0.960</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562		
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					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
<b>kopā:</b>			<b>469</b>	<b>18.17</b>	<b>23.24</b>	<b>46.72</b>	<b>0.785</b>	<b>0.430</b>	<b>7.628</b>	
<b>Launags</b>										
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		
<b>kopā:</b>			<b>354</b>	<b>11.71</b>	<b>15.87</b>	<b>40.52</b>	<b>0</b>	<b>2.000</b>	<b>3.488</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1014</b>	<b>36.90</b>	<b>42.66</b>	<b>119.89</b>	<b>0.935</b>	<b>3.180</b>	<b>12.076</b>	

	trešdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>7.31</b>	<b>7.22</b>	<b>29.05</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.611</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	50	92	5.517	6.143	3.5	0.165		0.606	1;3;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037		
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>427</b>	<b>13.82</b>	<b>18.51</b>	<b>50.02</b>	<b>0.908</b>	<b>1.150</b>	<b>9.131</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5.116	2.538	16.093	0.18	1.8	0.459	1;7	
Bumbieri	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
<b>kopā:</b>		<b>246</b>	<b>10.36</b>	<b>8.56</b>	<b>31.98</b>	<b>0.180</b>	<b>1.800</b>	<b>3.009</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>882</b>	<b>31.48</b>	<b>34.29</b>	<b>111.05</b>	<b>1.238</b>	<b>3.100</b>	<b>14.751</b>		
<b>ceeturtdiena, 11.jūnijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Prosas biežputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>249</b>	<b>8.47</b>	<b>6.08</b>	<b>40.89</b>	<b>0.160</b>	<b>0.800</b>	<b>2.042</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	140	59	3.996	3.029	3.849	0.56		1.515	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012		
Kartupeļu biežputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.16		3.36	7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331		
Eļļas citrona mērce	15	123	0.015	13.511	0.816	0.015	0.75	0.004		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>477</b>	<b>20.06</b>	<b>24.61</b>	<b>42.63</b>	<b>0.895</b>	<b>0.750</b>	<b>7.832</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	40	61	7.966	1.292	4.143		0.4	0.017	1;11;3;7	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>138</b>	<b>8.93</b>	<b>1.60</b>	<b>22.20</b>	<b>0</b>	<b>0.400</b>	<b>0.717</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>864</b>	<b>37.46</b>	<b>32.28</b>	<b>105.72</b>	<b>1.055</b>	<b>1.950</b>	<b>10.591</b>		
<b>piektdiena, 12.jūnijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28		0.019	3;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>193</b>	<b>9.85</b>	<b>10.81</b>	<b>12.81</b>	<b>0.280</b>	<b>0</b>	<b>2.185</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Gaļas zupa ar tomātiem	140	165	10.224	11.764	4.371	0.14		1.236		
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārti griķi	140	155	3.465	0.739	33.541	0.14		1.478		
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082	0.685		
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
<b>kopā:</b>		<b>476</b>	<b>21.56</b>	<b>18.89</b>	<b>54.33</b>	<b>0.502</b>	<b>0.082</b>	<b>5.322</b>		
<b>Launags</b>										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49		
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7	
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>4.40</b>	<b>1.82</b>	<b>53.43</b>	<b>0.100</b>	<b>7.600</b>	<b>1.852</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>920</b>	<b>35.81</b>	<b>31.52</b>	<b>120.57</b>	<b>0.882</b>	<b>7.682</b>	<b>9.359</b>		

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6 bez glutēna

pirmdiena, 8.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>7.13</b>	<b>12.91</b>	<b>33.59</b>	<b>0.650</b>	<b>0.525</b>	<b>0.100</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs ar cūkgalu un svaigiem kāpostiem	160	126	5.634	8.708	6.213	0.48	0.16	1.648	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623	
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	30	11	0.499	0.535	1.127	0.15		0.642	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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 tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
<b>kopā:</b>		<b>516</b>	<b>16.96</b>	<b>25.94</b>	<b>52.48</b>	<b>1.033</b>	<b>0.310</b>	<b>3.694</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6				7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>154</b>	<b>8.35</b>	<b>5.48</b>	<b>17.57</b>	<b>0.200</b>	<b>0</b>	<b>0.350</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>941</b>	<b>32.44</b>	<b>44.33</b>	<b>103.64</b>	<b>1.883</b>	<b>0.835</b>	<b>4.144</b>	
<b>otrdiena, 9.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	25	68	0.625	1.9	10.75			2.5	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>214</b>	<b>6.07</b>	<b>4.49</b>	<b>36.34</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>2.815</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
<b>kopā:</b>		<b>474</b>	<b>17.83</b>	<b>24.45</b>	<b>44.92</b>	<b>0.785</b>	<b>0.430</b>	<b>6.728</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	60	210	6.61	14.691	12.585			0.029	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	
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>9.50</b>	<b>16.68</b>	<b>37.21</b>	<b>0</b>	<b>2.000</b>	<b>2.467</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1028</b>	<b>33.40</b>	<b>45.62</b>	<b>118.46</b>	<b>0.935</b>	<b>3.180</b>	<b>12.010</b>	

trešdiena, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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 baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>219</b>	<b>6.25</b>	<b>8.06</b>	<b>30.52</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.851</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	1.578	0.75	2.748	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
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	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
<b>kopā:</b>		<b>502</b>	<b>17.54</b>	<b>24.60</b>	<b>51.08</b>	<b>1.930</b>	<b>1.150</b>	<b>8.024</b>	

<b>Launags</b>									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		0.236	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
<b>kopā:</b>		<b>324</b>	<b>10.59</b>	<b>13.88</b>	<b>38.36</b>	<b>0.195</b>	<b>0</b>	<b>5.316</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1045</b>	<b>34.38</b>	<b>46.53</b>	<b>119.96</b>	<b>2.275</b>	<b>1.300</b>	<b>15.191</b>	

ceturtdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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 saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>248</b>	<b>7.12</b>	<b>9.63</b>	<b>33.29</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>2.664</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepti vistas stīlbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.32		3.36	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
<b>kopā:</b>		<b>414</b>	<b>24.34</b>	<b>16.50</b>	<b>40.15</b>	<b>1.160</b>	<b>0</b>	<b>6.842</b>	

<b>Launags</b>									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
<b>kopā:</b>		<b>328</b>	<b>2.25</b>	<b>8.88</b>	<b>67.00</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.890</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>990</b>	<b>33.71</b>	<b>35.02</b>	<b>140.44</b>	<b>1.310</b>	<b>5.750</b>	<b>10.396</b>	

piektdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>184</b>	<b>8.65</b>	<b>11.71</b>	<b>9.68</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.801</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324	
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4.3	6.337	0.982	0.05		0.166	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082	0.685	
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
<b>kopā:</b>		<b>502</b>	<b>20.75</b>	<b>22.28</b>	<b>53.31</b>	<b>0.372</b>	<b>0.082</b>	<b>4.509</b>	

<b>Launags</b>									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288		10.	1.986	
Bezglutēna auzu pārslu putra	130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		7.
<b>kopā:</b>		<b>369</b>	<b>7.29</b>	<b>3.84</b>	<b>76.32</b>	<b>0.390</b>	<b>10.455</b>	<b>2.686</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1055</b>	<b>36.69</b>	<b>37.83</b>	<b>139.31</b>	<b>1.082</b>	<b>10.537</b>	<b>8.996</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6 bez laktozes

pirmdiena, 8.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>225</b>	<b>8.15</b>	<b>6.70</b>	<b>33.66</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>2.215</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Boršs ar cūkgāļu un svaigiem kāpostiem	150	118	5.282	8.164	5.825	0.45	0.15	1.545	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	110	190	6.156	1.951	36.286	0.44			1.
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.413	1.061	1.234	0.022	0.082	0.826	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>510</b>	<b>21.41</b>	<b>21.80</b>	<b>55.59</b>	<b>1.195</b>	<b>0.382</b>	<b>4.245</b>	
<b>Launags</b>									
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2		0.813	1;3;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	150								
<b>kopā:</b>		<b>288</b>	<b>6.08</b>	<b>14.43</b>	<b>33.26</b>	<b>0.200</b>	<b>0</b>	<b>1.163</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1022</b>	<b>35.64</b>	<b>42.94</b>	<b>122.52</b>	<b>1.545</b>	<b>0.412</b>	<b>7.623</b>	
<b>otrdiena, 9.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	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
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zaļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>260</b>	<b>14.15</b>	<b>8.08</b>	<b>32.78</b>	<b>0.180</b>	<b>0.750</b>	<b>1.017</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Plovs ar cūkgāļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
<b>kopā:</b>		<b>460</b>	<b>18.06</b>	<b>22.25</b>	<b>46.72</b>	<b>0.785</b>	<b>0.430</b>	<b>7.628</b>	
<b>Launags</b>									
Cepta maize ar cukuru un kanēli	60	286	3.913	17.592	28.781		3.	1.764	1.
Zaļu tēja	200								
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>374</b>	<b>5.11</b>	<b>17.79</b>	<b>48.78</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>3.564</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1094</b>	<b>37.32</b>	<b>48.13</b>	<b>128.28</b>	<b>0.965</b>	<b>4.180</b>	<b>12.209</b>	
<b>trešdiena, 10.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
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				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zaļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>207</b>	<b>7.28</b>	<b>7.17</b>	<b>29.04</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.611</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	160	99	2.641	5.073	10.777	0.563	0.8	2.931	9.
Cūkgāļa bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>454</b>	<b>18.33</b>	<b>17.08</b>	<b>55.24</b>	<b>0.960</b>	<b>0.950</b>	<b>9.532</b>	
<b>Launags</b>									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4.744	1.89	14.296	0.15	1.5	0.382	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.
<b>kopā:</b>		<b>231</b>	<b>6.53</b>	<b>6.52</b>	<b>36.52</b>	<b>0.150</b>	<b>1.500</b>	<b>4.582</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>892</b>	<b>32.14</b>	<b>30.76</b>	<b>120.80</b>	<b>1.260</b>	<b>2.600</b>	<b>16.725</b>	

	ceturtdiena, 11.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>7.55</b>	<b>7.44</b>	<b>35.21</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.784</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.	
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>408</b>	<b>21.89</b>	<b>16.12</b>	<b>42.41</b>	<b>1.045</b>	<b>0.250</b>	<b>8.157</b>		
<b>Launags</b>										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4		
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zaļu tēja	150									
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>2.13</b>	<b>8.84</b>	<b>63.09</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.890</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>956</b>	<b>31.57</b>	<b>32.40</b>	<b>140.70</b>	<b>1.195</b>	<b>6.000</b>	<b>10.831</b>		

	piektdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		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.	
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006		
Zaļu tēja	200									
<b>kopā:</b>		<b>195</b>	<b>9.64</b>	<b>11.28</b>	<b>13.18</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.927</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324		
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.463	4.966	3.413	0.2		0.27	7.	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082	0.685		
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>505</b>	<b>22.71</b>	<b>19.78</b>	<b>57.98</b>	<b>0.522</b>	<b>0.082</b>	<b>5.713</b>		
<b>Launags</b>										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288		10.	1.986		
Bezlaktozes auzu pārslu putra	130	118	5.766	2.925	17.232	0.13		1.053	1;7	
<b>kopā:</b>		<b>371</b>	<b>7.20</b>	<b>3.38</b>	<b>76.72</b>	<b>0.130</b>	<b>10.000</b>	<b>3.739</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1071</b>	<b>39.54</b>	<b>34.44</b>	<b>147.87</b>	<b>0.972</b>	<b>10.082</b>	<b>11.379</b>		