

Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vistas gaļas frikasē	70	174	10,225	13,322	2,835	0,152		0,478	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16		0,739	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,846	3,243	0,06	0,22	1,946	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		596	21,11	23,41	73,26	0,537	1,220	7,491	

Otrā Izvēle									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vistas gaļas frikasē	70	174	10,225	13,322	2,835	0,152		0,478	1;7
Vārītas pērļu grūbas	160	147	4,268	0,616	31,24	0,16		2,024	1,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		593	21,77	27,01	64,20	0,557	1,240	9,074	

Launags									
Zemnieku brokastis	200	242	11,334	12,035	21,32	0,32		3,03	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Keffirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		434	18,64	20,29	43,06	0,320	0	3,730	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Cūkgaļas cepetis	60	138	13,046	8,588	1,241	0,06		0,093	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Siera mērce ar kīpoloku	40	53	1,128	4,971	0,881	0,032		0,022	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		649	27,83	21,97	82,77	1,092	0	7,742	

Otrā Izvēle									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Cūkgaļas cepetis	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,845	38,333	0,16		1,69	
Siera mērce ar kīpoloku	30	67	3,836	5,6	0,353	0,015		0,01	1;7
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem un krējuma mērci	70	37	1,074	2,807	2,066			0,82	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		548	28,00	22,61	56,71	0,835	0	5,336	

Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		349	10,53	15,51	41,66	0	2,000	2,904	