

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1,7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Sēklu maize	30	86	3,15	1,92	14,13				1,29	1;11
Zāļu tēja	200									
kopā:		344	10,67	13,31	46,62	0,200	0,200	1,515		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173		
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9,206	11,185	3,598	0,163		0,358	1,7;9	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0,674	2,808	1,565			0,737		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
kopā:		634	27,75	26,24	71,29	0,963	0	4,268		
Launags										
Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488		
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Zāļu tēja	200									
kopā:		302	23,41	13,63	20,70	0	0	2,228		
	otrdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
"Pusžāveta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44					
Zāļu tēja	200									
kopā:		376	13,47	15,30	45,40	0,200	0,400	5,190		
Pusdienas										
Biešu zupa	200	62	1,432	2,16	9,068	0,8	0,6	2,173		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0,898	3,643	3,645	0,21	1,05	2,019		
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:		677	20,83	23,71	93,39	2,010	1,650	10,284		
Launags										
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		348	11,59	10,33	53,22	0	3,000	1,893		
	trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete ar kabačiem	100	130	9,143	8,955	2,353	0,2		0,239	3;7	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99				7,	
Zāļu tēja	200									
kopā:		272	14,93	15,11	17,53	0,200	0	1,979		
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,503	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	66	1,646	5,267	3,666	0,14		2,887	11,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			0,702	7,	
Udens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27		
kopā:		622	25,12	21,33	81,11	0,780	0	9,662		
Launags										
Rauga pankūka	200	472	12,285	16,527	67,389		1,	0,094	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Zāļu tēja	200									
kopā:		500	12,49	16,55	75,19	0	1,000	0,094		

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		354	10,81	12,99	47,56	0,200	0,400	4,856	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0,698	0,122	1,59			0,857	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		606	27,51	24,73	67,13	0,380	0	6,043	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	100	20	0,916	0,199	3,481			2,32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		350	7,39	13,66	47,92	0,220	0,020	8,543	
piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		328	10,62	12,24	45,42	0,200	0,200	4,168	
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	200	106	5,871	4,369	10,891	0,8		2,372	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152			0,335	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,3	0,1		0,6	7,
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		652	27,46	25,83	74,05	1,100	5,000	10,659	
Launags									
Karstmaize ar sieru	120	449	17,64	27,76	31,8			2,1	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		559	24,07	32,19	43,26	0	3,000	3,134	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2		1,62	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Zaļu tēja	200								
kopā:		360	12,78	14,41	45,12	0,200	0	3,460	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas stroganovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārtīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		578	20,74	22,14	73,60	0,790	0,500	9,002	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
kopā:		383	14,65	17,54	41,99	0,250	2,500	2,438	
otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	250	92	4,127	2,001	14,464	0,25		0,755	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		178	6,83	5,76	24,72	0,250	0	1,655	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4,316	2,399	9,847	0,6		3,715	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		606	27,76	24,30	68,45	1,460	0,350	8,642	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		238	5,67	9,72	32,65	0,020	0,020	2,077	
trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zaļu tēja	200								
kopā:		431	15,45	16,66	55,71	0,200	1,000	2,220	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551			0,978	1;3
Vārtīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkāms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		727	24,29	25,20	98,07	0,450	11,000	11,498	
Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;7;9

Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		510	21,89	23,93	51,43	0,250	0	2,930	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		383	12,67	14,51	50,27	0,200	0,400	5,174	

Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgala karija mērcē	100	175	10,279	12,97	4,32	0,4		0,351	7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		681	20,26	27,16	87,81	1,390	5,000	8,582	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		328	20,25	15,79	27,04	0	0	1,050	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		362	10,32	12,71	52,53	0,200	1,000	3,078	

Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13,705	11,432	3,958	0,07		0,306	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		635	28,67	27,39	66,74	1,260	1,090	9,980	

Launags									
Ābolu pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		651	20,58	35,11	62,83	0,400	9,400	1,648	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1,7
Kanēlcukurs	2	7	0,047	0,003	1,788		1,	0,531	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		300	9,10	11,66	39,59	0,200	2,000	2,729	

Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		686	26,09	24,96	87,94	1,320	0,400	8,678	

Launags									
Biezpiens	80	78	15,2	0,4	3,2				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1,154	0,233	3,09			2,439	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		337	21,12	17,85	22,09	0,020	0,020	4,186	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	167	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1,7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		303	12,85	8,04	44,97	0,200	0,400	5,580	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		696	21,28	24,46	97,06	1,200	0	12,499	

Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1,3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4,873	2,949	16,428			1,158	7,
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2		1,62	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		357	11,49	14,23	46,35	0,200	0	2,860	

Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346	1,3;7
Vāriti kartupeli	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011	1,7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425		2,	0,089	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		661	22,62	25,41	83,76	0,210	7,180	7,561	

Launags

Vārtīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zaļu tēja	200								
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		330	11,13	19,73	27,07	0,020	0	2,816	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3,12	5,7	1,26				1,
Zaļu tēja	200								
kopā:		365	12,29	17,68	41,09	0,200	0,200	3,418	

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		644	25,12	29,40	69,01	1,010	0	5,072	

Launags

Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041	1;11;3;7
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		369	12,57	14,50	46,37	0,200	0,400	5,174	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5,039	4,359	7,899	0,8		3,828	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārtīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		661	26,26	28,24	72,87	1,300	0	13,177	

Launags

Rauga pankūka	200	472	12,285	16,527	67,389		1,	0,094	1;3;7
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		627	19,02	20,99	89,55	0	3,000	1,128	