

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4. klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	200	104	4,541	3,898	12,556	0,17		1,543	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>678</b>	<b>23,83</b>	<b>23,25</b>	<b>91,84</b>	<b>0,450</b>	<b>0,375</b>	<b>8,378</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>263</b>	<b>18,63</b>	<b>9,81</b>	<b>24,38</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,340</b>	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>556</b>	<b>21,30</b>	<b>25,72</b>	<b>59,73</b>	<b>0,950</b>	<b>0,100</b>	<b>6,549</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>9,64</b>	<b>14,18</b>	<b>31,10</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,750</b>	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11,548	11,081	13,604	0,367		0,564	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		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				
<b>kopā:</b>		<b>672</b>	<b>23,35</b>	<b>22,92</b>	<b>90,69</b>	<b>0,917</b>	<b>7,500</b>	<b>7,942</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Sausās brokastis musli	30	124						0,63	1;5;7;8
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>kopā:</b>		<b>292</b>	<b>7,43</b>	<b>4,33</b>	<b>24,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,540</b>	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	200	118	4,288	7,403	8,267			2,684	7,
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7,552	7,159	4,179	0,21		0,397	7,
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>701</b>	<b>28,78</b>	<b>26,43</b>	<b>85,42</b>	<b>1,110</b>	<b>0,450</b>	<b>6,191</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>343</b>	<b>7,26</b>	<b>8,60</b>	<b>59,60</b>	<b>0</b>	<b>2,500</b>	<b>0,747</b>	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									

Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārtī 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
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	80	42	0,957	2,846	3,051	0,06	0,22	1,826	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>660</b>	<b>23,74</b>	<b>28,48</b>	<b>74,47</b>	<b>0,790</b>	<b>3,970</b>	<b>12,581</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
<b>kopā:</b>		<b>304</b>	<b>18,99</b>	<b>13,71</b>	<b>25,30</b>	<b>0</b>	<b>6,000</b>	<b>1,610</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Četru 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					
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994			3,		
<b>kopā:</b>		<b>336</b>	<b>12,95</b>	<b>9,29</b>	<b>48,95</b>	<b>0,200</b>	<b>3,400</b>	<b>5,524</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693		
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>539</b>	<b>23,22</b>	<b>20,44</b>	<b>64,39</b>	<b>0,594</b>	<b>0</b>	<b>6,653</b>		

<b>Launags</b>										
Banānu pankūka	200	508	11,278	28,95	50,288	0,4		1,626	1;3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,	
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996			2,		
<b>kopā:</b>		<b>632</b>	<b>13,35</b>	<b>33,38</b>	<b>68,70</b>	<b>0,400</b>	<b>2,000</b>	<b>2,536</b>		

	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Siers	40	136	9,92	10,72					7,	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	5	20			4,99			5,		
<b>kopā:</b>		<b>499</b>	<b>19,16</b>	<b>22,71</b>	<b>55,25</b>	<b>0,200</b>	<b>6,000</b>	<b>1,770</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;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	1,152		1,408	1,	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237		
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,	
<b>kopā:</b>		<b>544</b>	<b>26,75</b>	<b>23,21</b>	<b>56,20</b>	<b>1,633</b>	<b>0</b>	<b>4,678</b>		

<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
<b>kopā:</b>		<b>419</b>	<b>14,15</b>	<b>23,71</b>	<b>36,36</b>	<b>0,550</b>	<b>0</b>	<b>4,266</b>		

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biežputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994			3,		
<b>kopā:</b>		<b>317</b>	<b>9,76</b>	<b>8,54</b>	<b>50,67</b>	<b>0,200</b>	<b>4,000</b>	<b>2,728</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,	
Kraukšķīgie dārzenu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258		
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485			4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28			4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>19,24</b>	<b>28,40</b>	<b>61,70</b>	<b>0,720</b>	<b>8,500</b>	<b>6,985</b>		

**Launags**

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
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	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>kopā:</b>		<b>352</b>	<b>21,79</b>	<b>13,08</b>	<b>35,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,536</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Tīrs 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				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>368</b>	<b>13,90</b>	<b>9,68</b>	<b>54,20</b>	<b>0,200</b>	<b>3,400</b>	<b>6,040</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>25,48</b>	<b>27,15</b>	<b>89,47</b>	<b>1,667</b>	<b>0,500</b>	<b>10,266</b>	

<b>Launags</b>									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Dārzenu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>418</b>	<b>19,40</b>	<b>21,77</b>	<b>35,57</b>	<b>0,400</b>	<b>3,000</b>	<b>4,413</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>346</b>	<b>11,48</b>	<b>12,22</b>	<b>46,70</b>	<b>0,200</b>	<b>5,700</b>	<b>3,194</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu krēmzupa	200	111	2,696	7,906	7,088	0,6		2,626	7,
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>602</b>	<b>25,84</b>	<b>25,43</b>	<b>65,90</b>	<b>0,966</b>	<b>0</b>	<b>9,175</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena sierīšs	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>384</b>	<b>8,24</b>	<b>18,34</b>	<b>45,80</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>2,900</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2	0,04	1,62	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>376</b>	<b>13,38</b>	<b>14,51</b>	<b>48,29</b>	<b>0,200</b>	<b>3,040</b>	<b>3,560</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623		
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35		1,498	7,	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,	
<b>kopā:</b>		<b>585</b>	<b>26,01</b>	<b>20,78</b>	<b>72,46</b>	<b>1,430</b>	<b>0</b>	<b>5,968</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>19,42</b>	<b>10,86</b>	<b>40,80</b>	<b>0</b>	<b>10,000</b>	<b>0,721</b>		
<b>otrdiena, 26.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
<b>kopā:</b>		<b>307</b>	<b>11,93</b>	<b>8,71</b>	<b>44,98</b>	<b>0,200</b>	<b>2,400</b>	<b>4,261</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12		
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		
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022		
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>25,31</b>	<b>28,55</b>	<b>93,01</b>	<b>1,000</b>	<b>6,660</b>	<b>6,785</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>11,35</b>	<b>16,64</b>	<b>42,02</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>3,701</b>		
<b>trešdiena, 27.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
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					
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		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>10,26</b>	<b>12,45</b>	<b>43,22</b>	<b>0,200</b>	<b>2,200</b>	<b>3,308</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7,724	8,6	4,9	0,133		0,848	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032		
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		

Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>635</b>	<b>27,92</b>	<b>21,90</b>	<b>79,66</b>	<b>0,498</b>	<b>8,125</b>	<b>8,731</b>	

#### Launags

Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>422</b>	<b>17,17</b>	<b>14,91</b>	<b>54,41</b>	<b>0,300</b>	<b>3,000</b>	<b>5,313</b>	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

#### Brokastis

Olu kultenis	100	147	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>268</b>	<b>13,18</b>	<b>14,74</b>	<b>19,61</b>	<b>0,100</b>	<b>2,000</b>	<b>1,576</b>	

#### Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>26,34</b>	<b>26,76</b>	<b>72,50</b>	<b>0,690</b>	<b>0</b>	<b>8,724</b>	

#### Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>279</b>	<b>3,10</b>	<b>9,08</b>	<b>45,06</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>0,910</b>	

	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	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>365</b>	<b>10,73</b>	<b>12,81</b>	<b>52,52</b>	<b>0,200</b>	<b>4,000</b>	<b>4,081</b>	

#### Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,1	0,5	1,24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>608</b>	<b>22,63</b>	<b>24,02</b>	<b>73,99</b>	<b>0,520</b>	<b>1,000</b>	<b>11,600</b>	

#### Launags

Biezpiena sacepums	100	188	18,278	2,764	22,103		13,	0,041	1;11;3;7
Zemeņu mērcē	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>kopā:</b>		<b>380</b>	<b>25,90</b>	<b>7,60</b>	<b>51,52</b>	<b>0</b>	<b>17,000</b>	<b>2,305</b>	