

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8			2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214			0,268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08			1,502	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822			0,75	1,218	
kopā:		632	20,72	20,37	89,21	1,294	0,750	0,750	8,380	
Otrā Izvēle										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8			2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214			0,268	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Biešu salāti ar eļļu	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176			2,304	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:		721	24,09	29,59	86,83	1,990	1,000	1,000	6,464	
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709					7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47			2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42				1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468		
otrdiena, 17.marts										
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2		3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75			4,656	7,
Marinēti gurķi	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		620	25,16	28,13	64,61	1,030	1,000	12,272		
Otrā Izvēle										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2		3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	250	310	14,23	11,786	36,673	0,75			4,225	1,
Burkānu salāti ar majonēzi	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		597	24,78	24,68	68,25	1,110	0,280	10,330		
Launags										
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,		0,548	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	2	8			1,996			2,		
kopā:		167	6,93	3,11	28,09	0,200	3,000	0,548		
trešdiena, 18.marts										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete cepta	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28			0,049	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016			1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951				0,644	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		600	27,29	21,01	71,14	0,496	0	7,618		
Otrā Izvēle										
Cepta vistas gaļas kotlete	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28			0,049	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Saldā krējuma un siera mērce	20	59	1,452	5,727	0,441	0,14			0,001	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32			0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951				0,644	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		568	27,24	20,85	66,45	0,940	0	7,074		

Launags

Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		707	28,58	23,83	93,00	1,250	0,400	5,418	

Otrā izvēle

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		587	22,66	19,72	79,44	0,590	1,000	6,466	

Launags

Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta zivs	90	213	16,634	14,489	4,02	0,09		0,024	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Skābu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		715	30,59	34,79	68,17	0,866	3,990	13,340	

Otrā izvēle

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	180	127	5,288	6,981	10,911	0,41		4,335	9,
Cepta zivs	90	213	16,634	14,489	4,02	0,09		0,024	3;4
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	70	82	1,611	6,66	4,546	0,21	1,05	2,761	11,
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		663	28,65	29,22	71,88	0,910	4,800	9,757	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs ar skābiem kāpostiem	200	156	7,056	10,898	7,311	0,6	0,2	1,939		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712		
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Burkānu seleriju salāti	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724		
Upeņu dzēriens	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		617	28,02	26,43	67,32	1,400	0,200	5,487		
Otrā izvēle										
Boršcs ar skābiem kāpostiem	200	156	7,056	10,898	7,311	0,6	0,2	1,939		
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712		
Vārtis kuskus	200	252	8,75	1,225	48,3	0,4		5,6		1,
Burkānu seleriju salāti	70	57	0,795	3,668	5,048	0,49	0,7	1,876		
Upeņu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75					7,
kopā:		633	29,78	25,02	68,66	1,810	0,900	10,127		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765		1;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8		1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
kopā:		401	11,90	13,13	58,66	0,300	3,000	3,265		
otrdiena, 24.marts										
Pusdienas										
Dārzenų biezēnzupa	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,
Plovs ar cūkgalu	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807		
Marinēti gurķi	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64		10;3;7
Kefirs	200	80	0,033		19,953			0,598		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		606	20,06	29,40	64,47	0,371	0	12,503		
Otrā izvēle										
Dārzenų biezēnzupa	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,
Grūbu rissoto ar dārzeņiem	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391		
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	70	40	1,197	2,803	1,809		0,7	1,342		7,
Kefirs	200	80	0,033		19,953			0,598		
kopā:		682	18,89	30,00	83,69	1,010	0,700	7,689		
Launags										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3	0,691		1;3;7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851		7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		318	16,36	9,20	42,71	0,300	6,300	2,242		
trešdiena, 25.marts										
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7,907	8,303	6,472	0,24		0,839		1;3
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005		7,
Burkānu salāti	70	41	0,35		2,1					
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608		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					
kopā:		596	16,07	22,25	72,56	0,520	10,000	6,897		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7,907	8,303	6,472	0,24		0,839		1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2		7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859		
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608		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					
kopā:		598	17,49	25,93	72,03	0,510	10,140	7,499		
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05		1;10;3;7

Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		282	8,72	14,35	28,74	0	0	1,750	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	237	11,257	18,341	6,614	0,07		0,343	1;10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Piena mērce ar dārzeņiem	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		812	30,91	36,32	89,39	1,660	0,700	5,404	

Otrā izvēle									
Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	237	11,257	18,341	6,614	0,07		0,343	1;10;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Piena mērce ar dārzeņiem	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		680	24,92	29,89	77,73	1,010	0	6,356	

Launags									
Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		329	23,42	7,73	41,03	0	3,000	2,500	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Vistas gaļas gulašs	200	224	21,153	12,292	7,051	0,803		1,829	1;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu marinētu gurķu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		606	32,84	22,16	67,17	2,003	6,100	11,888	

Otrā izvēle									
Maltās gaļas zupa	150	103	4,082	5,659	8,685	0,3		1,941	
Vistas gaļas gulašs	200	224	21,153	12,292	7,051	0,803		1,829	1;9
Vārīti rīsi	200	230	8,422	2,29	45,672	0,8		1,32	1,
Vistas gaļas gulašs	20	32	1,32	2,547	0,976	0,08		0,018	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		706	36,43	26,38	81,61	2,063	6,800	8,487	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		423	11,19	17,82	54,08	0,220	3,000	2,112	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4			3,941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02			0,76	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5		1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		684	24,03	20,56	98,07	1,020	1,500	11,964		
Otrā izvēle										
Kirbju biezenzupa	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,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	100	71	1,2	5,192	4,967	0,3	1,		2,746	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		782	26,43	31,72	95,90	1,710	2,000	8,273		
Launags										
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,		0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81					7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498				0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		334	21,02	14,94	28,46	0	10,000	0,872		
otrdiena, 31.marts										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8			3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8			2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Kefīrs	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		688	25,10	26,90	85,79	1,760	0,400	9,646		
Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,			4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Škelto zirņu biezenis ar c/g	200	232	11,815	11,464	19,933	1,224	2,		2,511	1,
Marinēti gurķi	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Kefīrs	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		623	25,57	27,10	67,96	2,384	2,800	10,832		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,		0,51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Banāni	130	114	1,56	0,26	26,				2,34	
kopā:		400	9,83	11,73	63,52	0,200	2,000	4,650		
trešdiena, 1.aprīlis										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28			0,587	1;3
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104				0,013	7,
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Svaigu kāpostu puravu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45		2,556	
Mannā biezputra	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Ogu ķīselis	100	48	3,2	2,	4,5					7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		669	26,00	25,66	81,70	0,480	3,950	9,815		
Otrā izvēle										
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28			0,587	1;3
Pērļu grūbas	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar kāli un eļļu	100	80	0,856	5,246	7,398	0,4	2,		3,176	
Mannā biezputra	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Ogu ķīselis	100	48	3,2	2,	4,5					7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		744	25,57	25,45	102,44	0,880	5,500	6,894		

Launags

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	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		337	11,86	16,52	34,59	0	3,000	2,601	

	ceturttdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa ar dārzeņiem	200	132	11,023	6,631	6,699	0,2			3,172	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10,683	14,343	41,359	1,152			3,244	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857				0,022	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
kopā:		630	27,13	27,98	60,80	1,352	0	6,438		

Otrā izvēle

Zivju zupa ar dārzeņiem	200	132	11,023	6,631	6,699	0,2			3,172	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	180	135	11,325	5,363	9,417	0,18			4,287	9,
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,584		1,		1,917	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		429	30,19	21,00	27,84	0,380	1,000	9,376		

Launags

Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55			3,766	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Dārzeņu asorti	80	15	0,733	0,159	2,445				1,775	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		423	9,62	23,97	40,76	0,550	0	6,241		

	piektdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6		3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa cepta	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Kartupeļu biežputra	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2			2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		588	19,41	24,08	71,10	1,100	2,600	13,381		

Otrā izvēle

Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6		3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa cepta	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Tomātu un piena mērce	20	11	0,441	0,443	1,44	0,08				7,
Vārti kartupeļi	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		557	18,69	24,25	65,42	1,060	3,400	10,359		

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87					7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289				0,732	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42				1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
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	
kopā:		343	20,87	11,73	37,22	0	3,000	2,572		