Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				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,		
kopā:		**281**	**9,90**	**8,56**	**41,14**	**0,200**	**3,200**	**0,986**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4,063	5,224	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Miežu putraimu putra	200	172	7,328	3,48	28,102	0,2	0,2	3,296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2,714	9,887	1,67	0,05		0,149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**596**	**22,94**	**29,06**	**60,85**	**0,600**	**0,700**	**10,458**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
Medus	5	15	0,02		3,755				
kopā:		**229**	**19,07**	**7,01**	**22,03**	**0**	**0**	**0,760**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**353**	**15,03**	**14,04**	**42,21**	**0,200**	**1,000**	**2,338**	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835			0,721	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	211	4,328	10,161	25,167	0,23		4,417	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	37	0,932	2,237	3,272	0,14	0,35	2,1	
Biezpiena sacepums	60	104	10,817	1,509	11,782		6,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		**574**	**27,24**	**23,67**	**62,01**	**0,370**	**6,950**	**8,163**	
Launags									
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7,425	13,8	16,31			1,545	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**235**	**7,95**	**13,90**	**19,32**	**0**	**3,000**	**1,545**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	150	188	14,622	12,829	3,493	0,6		0,04	3;7
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**329**	**18,15**	**17,56**	**24,67**	**0,600**	**0**	**3,000**	
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	205	8,438	12,309	14,829	0,2		2,498	1;3;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	231	7,035	9,755	28,959	0,6		4,189	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	75	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,

kopā:		685	20,34	28,87	85,72	1,100	0	10,837	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		**380**	**10,70**	**14,38**	**50,87**	**0,210**	**0,010**	**6,220**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8,87	5,3	28,186	0,2	2,	1,62	1;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	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								
kopā:		**303**	**11,54**	**10,02**	**42,13**	**0,200**	**2,000**	**2,880**	
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9,737	6,287	19,793	0,45		7,638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Cūkgaļas strogonovs	70	124	9,478	7,879	5,733	0,21		0,114	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1,294	2,183	5,956	0,1	0,1	3,015	7,
Dzēriens	200	16			4,			0,2	
kopā:		**611**	**28,02**	**20,47**	**80,29**	**1,250**	**0,100**	**11,317**	
Launags									
Jogurts ar piedevām	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35			2,04	
kopā:		**194**	**5,55**	**3,33**	**35,40**	**0**	**0**	**2,040**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46	2,08	3,8	0,84				1,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Medus	5	15	0,02		3,755				
kopā:		**375**	**12,43**	**16,64**	**42,77**	**0,200**	**0,400**	**4,376**	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408	0,05		0,106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	30	0,294	2,717	1,119	0,03		0,021	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1,662	4,338	7,084	1,	5,5	2,473	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**576**	**25,42**	**24,44**	**62,46**	**1,830**	**5,500**	**8,662**	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6,263	8,45	35,509	0,5	1,	0,21	1;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Dārzeņu asorti	100	18	0,916	0,199	3,056			2,218	
kopā:		**362**	**9,63**	**11,06**	**54,85**	**0,500**	**6,000**	**3,279**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Miežu putraimu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,07	14,831	2,506	0,075		0,224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**786**	**29,39**	**37,94**	**82,01**	**0,765**	**0,850**	**13,967**	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Grūbu risotto ar dārzeņiem	200	216	4,713	8,736	30,038	2,		4,842	1;9
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**741**	**24,05**	**34,62**	**83,50**	**2,760**	**0,500**	**13,222**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160	10,999	10,864	4,383			0,824	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	229	4,704	11,045	27,355	0,25		4,801	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1,598	3,835	5,61	0,24	0,6	3,6	
Biezpiena sacepums	80	139	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		**718**	**34,52**	**28,22**	**80,61**	**0,490**	**9,400**	**11,058**	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas veltnītis ar sieru	80	241	11,73	19,052	5,453			0,355	1;10;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Sēņu mērce	50	81	1,217	7,57	2,033	0,2		0,443	1;7
Marinētu gurķu salāti	120	64	0,958	3,602	7,028			0,026	
Biezpiena sacepums	80	139	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		**795**	**35,37**	**32,91**	**89,15**	**0,400**	**8,800**	**7,109**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	257	10,547	15,387	18,536	0,25		3,122	1;3;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	289	8,794	12,193	36,199	0,75		5,236	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	75	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**794**	**24,20**	**34,39**	**96,66**	**1,300**	**0**	**12,508**	
Otrā Izvēle									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	205	8,438	12,309	14,829	0,2		2,498	1;3;9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,5		5,807	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	89	1,839	7,037	4,652	0,24	1,2	2,801	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**756**	**30,36**	**34,28**	**80,89**	**0,940**	**1,200**	**14,406**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	234	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Cūkgaļas strogonovs	80	141	10,832	9,005	6,552	0,24		0,131	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1,294	2,183	5,956	0,1	0,1	3,015	7,
Dzēriens	200	16			4,			0,2	

kopā:		738	34,30	24,22	97,61	1,550	0,100	13,880	
Otrā Izvēle									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	234	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	83	1,598	3,982	10,45	0,02		0,7	1,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Kvinoja ar dārzeņiem	200	256	8,888	7,654	36,082	0,8		3,65	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Dzēriens	200	16			4,			0,2	
kopā:		826	36,37	36,18	86,38	1,824	0	18,021	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	200	144	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
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	94	1,995	5,206	8,5	1,2	6,6	2,967	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		798	35,95	34,61	84,27	2,320	6,600	11,966	
Otrā Izvēle									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepta cūkgaļas karbonāde	70	151	19,855	7,694	0,556	0,28		0,02	10,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		769	35,39	32,29	82,76	1,530	0	12,415	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Miežu putraimu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,07	14,831	2,506	0,075		0,224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**835**	**31,11**	**38,22**	**92,05**	**0,765**	**0,850**	**15,067**	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Grūbu risotto ar dārzeņiem	230	249	5,42	10,047	34,543	2,3		5,569	1;9
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**823**	**26,47**	**36,21**	**98,04**	**3,060**	**0,500**	**15,049**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	180	12,374	12,222	4,931			0,927	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	229	4,704	11,045	27,355	0,25		4,801	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1,598	3,835	5,61	0,24	0,6	3,6	
Biezpiena sacepums	80	139	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	60	136	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		**784**	**37,16**	**29,77**	**90,76**	**0,490**	**9,400**	**12,061**	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas veltnītis ar sieru	80	241	11,73	19,052	5,453			0,355	1;10;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sēņu mērce	50	81	1,217	7,57	2,033	0,2		0,443	1;7
Marinētu gurķu salāti	120	64	0,958	3,602	7,028			0,026	
Biezpiena sacepums	80	139	14,422	2,011	15,71		8,8	0,033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	60	136	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		**876**	**37,69**	**33,16**	**106,59**	**0,450**	**8,800**	**9,122**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	257	10,547	15,387	18,536	0,25		3,122	1;3;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	346	10,552	14,632	43,439	0,9		6,284	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	75	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**852**	**25,96**	**36,83**	**103,90**	**1,450**	**0**	**13,556**	
Otrā Izvēle									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	205	8,438	12,309	14,829	0,2		2,498	1;3;9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17,863	16,916	18,426	0,6		6,968	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	89	1,839	7,037	4,652	0,24	1,2	2,801	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		**855**	**35,05**	**37,38**	**94,00**	**1,040**	**1,200**	**16,667**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	234	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	83	1,598	3,982	10,45	0,02		0,7	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Cūkgaļas strogonovs	80	141	10,832	9,005	6,552	0,24		0,131	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1,294	2,183	5,956	0,1	0,1	3,015	7,
Dzēriens	200	16			4,			0,2	

kopā:		865	37,90	27,10	119,32	1,760	0,100	14,230	
Otrā Izvēle									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	234	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	83	1,598	3,982	10,45	0,02		0,7	1,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	190	11,507	13,981	4,497	0,204		0,447	1;7;9
Kvinoja ar dārzeņiem	230	295	10,221	8,802	41,495	0,92		4,197	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Dzēriens	200	16			4,			0,2	
kopā:		**864**	**37,70**	**37,32**	**91,79**	**1,944**	**0**	**18,568**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0,07		0,148	
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	130	102	2,161	5,64	9,209	1,3	7,15	3,215	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**842**	**37,17**	**35,10**	**92,82**	**2,470**	**7,150**	**13,327**	
Otrā Izvēle									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Cepta cūkgaļas karbonāde	70	151	19,855	7,694	0,556	0,28		0,02	10,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**818**	**37,11**	**32,57**	**92,80**	**1,530**	**0**	**13,515**	