

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8			2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas gulašs	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	8,380	

Otrā izvēle										
Soļanka	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8			2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas gulašs	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,
Burkānu salāti ar majonēzi	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	6,464	

Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709					7,
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47			2,5	1,328	
Zaļu 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, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75			4,656	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	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,
Plovs	250	310	14,23	11,786	36,673	0,75			4,225	1,
Biešu salāti	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					
Zaļu 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, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
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:		658	23,44	26,61	77,02	0,496		0	8,037	

Otrā izvēle										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
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:		625	23,38	26,45	72,33	0,940		0	7,493	

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	
Klijū 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, 8.janvāris	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,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	70	126	11,823	7,18	3,659	0,291		0,104	7;9
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:		727	33,63	24,06	92,84	1,471	0,400	5,025	

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,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	70	126	11,823	7,18	3,659	0,291		0,104	7;9
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:		607	27,71	19,95	79,28	0,811	1,000	6,073	

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

Pusdienas

Pupu 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,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	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
Kāpostu svaigu biešu salāti ar 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:		629	28,40	27,86	64,35	0,784	3,990	13,378	

Otrā izvēle

Pupu zupa ar cūkgaļu	180	127	5,288	6,981	10,911	0,41		4,335	9,
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sezama sēklinām	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:		640	22,84	29,38	71,47	1,060	4,800	10,236	

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

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs 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		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		617	28,02	26,43	67,32	1,400	0,200	5,487		
Otrā izvēle										
Borščs 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		
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	70	57	0,795	3,668	5,048	0,49	0,7	1,876		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
kopā:		608	25,52	24,20	71,64	1,610	0,900	5,451		
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, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu 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,	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807		
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7	
Upeņu sīrupa dzēriens	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										
Dārzeņu 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,	
Plovs ar cūkgalu	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,	
Upeņu sīrupa dzēriens	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	
Ievārījums	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, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	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,	
Marinēti gurķi	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:		631	18,28	23,98	75,14	0,350	10,000	6,247		
Otrā izvēle										
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Kīnas 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:		633	19,70	27,67	74,61	0,340	10,140	6,849		
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7	
Zaļu 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, 15.janvāris	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,
Tītara maltās gaļas mērce	70	107	8,983	6,102	4,025	0,28		0,378	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		682	28,64	24,08	86,80	1,870	0,700	5,439	

Otrā izvēle									
Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Tītara maltās gaļas mērce	70	107	8,983	6,102	4,025	0,28		0,378	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	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		550	22,64	17,65	75,14	1,220	0	6,391	

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, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu 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:		507	19,64	18,51	64,17	1,270	6,100	10,304	

Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Vistas gaļas 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,
Kausētā siera mērce	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:		702	26,45	22,96	95,49	1,830	6,800	6,058	

Launags									
Vārīti cisiņi (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
Zaļu 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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju dārzeņu 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,
Malas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
Vārīti 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										
Dārzeņu 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,
Malas 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, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
Piens	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,
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	200	232	11,815	11,464	19,933	1,224	2,		2,511	1,
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Piens	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, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46			0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64			3,5	0,007	1,
Piens	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										
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0,856	5,246	7,398	0,4		2,	3,176	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64			3,5	0,007	1,
Piens	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:			523	12,95	8,36	98,22	0,600	5,500	6,307	

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	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša 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

Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	150	131	8,533	4,329	14,273			3,31	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
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:		576	27,95	25,54	57,53	0,800	1,000	8,012	

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	
Zaļu 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, 23.janvāris	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,
Cepta vistas gaļa	60	134	12,869	8,567	0,52	0,24		0,042	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar kīpolkiem 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:		571	22,60	22,72	66,18	1,240	2,600	12,713	

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,
Cepta vistas gaļa	60	134	12,869	8,567	0,52	0,24		0,042	
Tomātu un piena mērce	20	11	0,441	0,443	1,44	0,08			7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			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:		719	27,74	27,67	87,43	1,800	3,400	7,161	

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,
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	
kopā:		343	20,87	11,73	37,22	0	3,000	2,572	