

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 2.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3,624	2,508	19,0968	0,0001	0,0006	0,252	7,
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		200,647	5,539	7,081	28,368	0,	0,001	1,122	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	100	63	0,729	5,103	3,785	0,0001	0	1,489	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,0003	0	1,19	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
Kopā:		355,811	9,929	16,066	38,45	0,001	0,001	5,804	
Launags									
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,9936	0	0	1,17	1;10;3;7
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		227,347	3,879	11,037	27,54	0	0	1,66	
Diena kopā :		783,806	19,346	34,184	94,357	0,001	0,002	8,586	
otrdienā, 3.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		223,972	7,059	9,963	26,993	0,	0,	1,617	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2,4589	1,5849	6,0994	0,0001	0	1,0696	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vistas gaļas frikasē	50	96	6,1157	7,1419	1,5321	0,0001	0	0,1902	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99	0	0	0,2	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopā:		315,837	11,784	12,069	38,856	0,	0,003	2,972	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9,1739	1,3572	11,0416	0	0,0065	0,0206	1;11;3;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Svaigu dārzenu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Kopā:		181,505	10,97	5,952	20,523	0	0,007	1,81	
Diena kopā :		721,314	29,813	27,985	86,371	0,	0,01	6,399	
trešdienā, 4.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	1,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	7,
Kopā:		205,497	6,893	6,698	28,697	0,	0,002	2,033	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Augļu salāti ar āboliem un apelsīniem	120	67	0,6456	0,4704	14,796	0	0	1,98	

Ūdens ar citronu un piparmētrām	100	2	0,0315	0,027	0,144	0	0	0,04	
Kopā:		314,658	12,363	14,325	33,613	0,	0,	4,962	
Launags									
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7,
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Kopā:		238,833	11,375	13,11	19,066	0	0,002	1,925	
Diena kopā :		758,988	30,631	34,133	81,376	0,	0,004	8,919	
ceturtdiena, 5.jūnijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	130	119	5,3248	2,6416	17,8355	0,0001	0,0003	2,3504	1;7
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7,
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	15	34	1,56	2,85	0,63	0	0	0	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	1,
Kopā:		278,998	7,921	15,58	26,2	0,	0,	3,025	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	120	60	2,3748	3,3648	5,1132	0,0001	0	1,9656	
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5,7453	5,0444	2,9089	0,0002	0	0,2726	1;7
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0,6842	1,8868	1,4208	0	0	0,457	7,
Upeņu sīrupa dzēriens	100	40	0,0166	0	9,9766	0	0	0,2988	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		357,78	12,768	11,051	51,022	0,	0	5,044	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7,
Blenderētas zemenes	40	13	0,336	0,168	2,31	0	0	0,672	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		155,528	9,354	6,349	14,56	0	0,003	1,242	
Diena kopā :		792,306	30,044	32,98	91,781	0,001	0,003	9,312	
piektdiena, 6.jūnijs									
Brokastis									
Omlete	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0	
Kopā:		179,595	8,433	10,41	12,236	0,	0,	1,219	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	42	2,8545	2,1637	2,7495	0,0004	0	1,082	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7,
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0,8315	0,891	1,9251	0,0002	0	1,0701	7,
Dzērveņu sīrupa dzēriens	100	41	0,0166	0	10,0928	0	0	0,2988	
Kopā:		336,221	14,672	14,428	35,813	0,001	0	5,38	
Launags									
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7,
Sausās brokastis šokolādes pārslas	20	71	1,4	0,16	17,6	0	0	0	1;3;5;8
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		245,451	6,903	3,335	48,19	0	0	0,49	
Diena kopā :		761,268	30,008	28,173	96,239	0,001	0,	7,089	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Bezlaktozes un bezglutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 2.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0003	0	0,315	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		265,245	1,821	6,944	48,931	0,001	0	0,315	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,0935	7,6545	5,6775	0,0001	0	2,2335	
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	150	206	16,2765	14,6873	2,3415	0,0006	0	1,3358	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Kāpostu salāti ar burkāniem									
un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		531,826	20,209	27,409	50,806	0,001	0,001	7,217	
Launags									
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Vegāniskais siers Gouda	30	89	0	7,2	6,3	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		215,755	1,103	8,509	33,218	0,	0	0,9	
Diena kopā :		1012,825	23,133	42,863	132,954	0,002	0,001	8,432	
otrdiena, 3.jūnijs									
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez									
piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		289,719	4,815	8,495	49,631	0,001	0	1,974	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	
Vistas gaļas frikasē	80	168	11,1394	9,8537	7,9783	0,0002	0	0,142	9,
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Gurķu salāti ar zaļumiem un									
eļļu	70	22	0,5002	1,5488	1,4298	0,0001	0	0,4365	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopā:		422,029	18,356	14,082	53,784	0,001	0,003	3,787	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3,
Svaigu dārzenu asorti ar									
ziedkāpostiem	100	20	1,1538	0,2332	3,0898	0	0	2,4393	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		306,284	5,03	13,934	39,288	0	0	3,279	
Diena kopā :		1018,032	28,201	36,511	142,703	0,001	0,003	9,041	
trešdiena, 4.jūnijs									
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa									
bez piena	200	87	0,695	0,895	19,0488	0,0002	0,0006	0,225	
Bezglutēna maize	60	131	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	4	29	0	3,2	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		249,093	0,895	6,083	47,437	0,001	0,001	0,225	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	288	17,1796	20,842	8,1518	0,0001	0	0,0286	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,5449	5,8251	0	0	0,0011	
Ķīnas kāpostu salāti ar									
dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Augļu salāti ar āboliem un									
apelsīniem	120	67	0,6456	0,4704	14,796	0	0	1,98	
Ūdens ar citronu un									
piparmētrām	150	2	0,0472	0,0405	0,216	0	0	0,06	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 2.jūnijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4,53	3,135	23,871	0,0001	0,0008	0,315	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		229,58	6,451	7,721	33,144	0,	0,001	1,185	
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,0935	7,6545	5,6775	0,0001	0	2,2335	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		527,944	12,26	21,739	63,193	0,001	0,001	8,384	
Launags									
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,9936	0	0	1,17	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		244,449	4,122	11,125	31,202	0	0	1,87	
Diena kopā :		1001,973	22,833	40,585	127,539	0,001	0,002	11,439	
otrdienā, 3.jūnijs									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Sēkļu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		252,359	8,396	10,771	30,924	0,	0,	1,86	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vistas gaļas frikasē	80	154	9,7852	11,427	2,4514	0,0001	0	0,3043	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386	0	0	0,28	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Kopā:		430,788	17,332	18,018	48,349	0,	0,003	3,793	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9,1739	1,3572	11,0416	0	0,0065	0,0206	1;11;3;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	70	14	0,8077	0,1632	2,1629	0	0	1,7075	
Kopā:		185,858	11,208	6,011	21,143	0	0,007	2,298	
Diena kopā :		869,005	36,935	34,801	100,415	0,001	0,01	7,951	
trešdienā, 4.jūnijs									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		231,78	7,76	6,851	33,719	0,	0,002	2,583	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0,915	1,923	1,644	0,0001	0,0003	0,621	
Augļu salāti ar āboliem un apelsīniem	120	67	0,6456	0,4704	14,796	0	0	1,98	
Ūdens ar citronu un piparmētrām	150	2	0,0472	0,0405	0,216	0	0	0,06	

Kopā:		416,134	16,631	21,634	38,213	0,001	0,	5,623	
Launags									
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7,
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Kopā:		309,149	14,243	14,418	30,783	0	0,002	3,084	
Diena kopā :		957,064	38,634	42,903	102,715	0,001	0,004	11,29	
ceturtdiena, 5.jūnijs									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7,
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""		20	46	2,08	3,8	0	0	0	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		358,049	9,612	21,124	31,775	0,	0,	3,612	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,9685	4,206	6,3915	0,0001	0	2,457	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	60	31	0,8211	2,2641	1,7049	0,0001	0	0,5484	7,
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		479,368	17,697	15,455	66,505	0,001	0	6,257	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7,
Blenderētas zemenes	50	17	0,42	0,21	2,8875	0	0	0,84	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		159,281	9,445	6,404	15,139	0	0,003	1,41	
Diena kopā :		996,698	36,754	42,983	113,42	0,001	0,003	11,279	
piektdiena, 6.jūnijs									
Brokastis									
Omlete	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Kopā:		192,844	9,414	11,278	12,471	0,	0,	1,221	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,2818	3,2456	4,1242	0,0006	0	1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7,
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	60	23	0,9978	1,0692	2,3102	0,0003	0	1,2841	7,
Dzērveņu sīrupa dzēriens	150	61	0,0249	0	15,1392	0	0	0,4482	
Kopā:		419,923	18,149	17,282	46,609	0,001	0	6,843	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7,
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	
Diena kopā :		938,937	36,817	32,975	123,42	0,002	0,	8,554	

Kopā:		504,733	21,532	24,269	49,733	0,	0,	5,465
Launags								
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25
Kopā:		276,424	1,092	12,654	39,588	0,	0,002	1,101
Diena kopā :		1030,25	23,519	43,006	136,758	0,001	0,003	6,792

ceturtdiena, 5.jūnijs

Brokastis								
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
Bezglutēna maize	15	33	0,0436	0,4842	7,095	0,0001	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		282,438	6,338	10,32	41,125	0,	0	0,912

Pusdienas

Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,6743	1,9225	0,0001	0	0,3325
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Kopā:		532,309	15,684	23,236	65,191	0,001	0,	5,645

Launags

Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Vegāniskais siers smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		131,365	0,713	5,947	29,148	0,	0	2,4

Diena kopā :

946,111 22,735 39,503 135,464 0,002 0, 8,957

piektdiena, 6.jūnijs

Brokastis								
Omlete	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0
Kopā:		255,496	9,825	14,929	19,235	0,	0	0,327

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,2818	3,2456	4,1242	0,0006	0	1,623
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,3372	11,5073	2,3261	0,0001	0	0,2013
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0001	0	2,6791
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223
Dzērveņu sīrupa dzēriens	150	61	0,0249	0	15,1392	0	0	0,4482
Kopā:		415,055	19,1	17,824	43,156	0,001	0,001	6,974

Launags

Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2	0	0	0,99
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
Kopā:		217,311	3,553	4,925	38,84	0	0	1,48

Diena kopā :

887,862 32,478 37,678 101,23 0,001 0,001 8,78