

Saskaņots
29.09.2018
J. Kallikāls

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Cūkgālas stroganovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		560	20.37	20.52	72.92	0.670	0.400	8.990	

Launags									
Banāns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		342	14.50	14.49	38.42	0	2.000	3.324	
Diena kopā:		1219	48.79	47.35	149.01	0.870	2.600	14.804	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		648	20.05	28.45	71.23	0.902	0.800	8.889	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma kipioku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		1043	31.49	43.57	124.81	1.442	5.600	11.753	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērce	30	20	0.661	0.964	2.159	0.12			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7.
Citronu biezpienkāms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		635	25.94	23.55	79.37	1.620	4.580	7.272	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72		4.088	1;9
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		435	9.54	18.35	49.80	0.720	0	4.188	
Diena kopā:		1404	44.20	50.66	184.33	2.540	5.580	13.680	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2		4.082	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgālas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.858	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		631	19.38	20.68	90.11	0.950	1.400	10.310	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Melone	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		282	8.72	14.35	28.74	0	0	1.750	
Diena kopā:		1239	40.61	45.45	163.06	1.150	1.800	17.234	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		547	23.42	21.21	63.25	0.922	0.840	10.975	
Launags									
Pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		452	14.56	22.02	48.62	0.200	5.200	2.041	
Diena kopā:		1327	48.79	51.91	164.19	1.322	7.040	16.094	

Saraksts!
29.09.25.
L. Abolika

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Cūkgālas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		739	26.62	25.84	98.98	0.850	0.500	11.819	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		779	23.25	33.23	89.07	1.060	1.050	11.592	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Citronu biezpienkāms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		785	31.37	29.60	97.94	2.008	6.412	8.295	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	163	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7,9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgālas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.123	2.858	8.139	0.27	0.45	2.088	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		777	24.56	25.53	109.97	1.130	1.450	12.863	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		737	31.13	27.84	87.36	1.226	1.120	14.764	

Launags

Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		271	4.77	9.39	41.04	0.600	0	0.700	
Diena kopā:		1320	23.14	45.30	202.53	3.275	1.750	10.332	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Zivju kotlete	70	166	12.354	8.72	9.524	0.08		0.554	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		562	18.12	25.27	63.91	1.442	2.250	9.963	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mandelu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		239	4.45	5.99	39.50	0	0	2.440	
Diena kopā:		1202	26.79	40.95	178.24	3.042	2.250	13.719	

[illegible]

Rasoņņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896		4.876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		579	18.52	18.26	82.26	1.748	0.840	15.652	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		217	6.15	3.39	38.90	0	0	2.440	
Diena kopā:		1123	35.47	30.33	173.48	1.948	1.840	21.170	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Brokastu ēdienkarte

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.75		0.912	
ļavārijums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		315	5.92	10.60	48.75	1.050	0	0.912	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.068	2.244	1.918	0.07	0.35	0.724	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		425	14.92	18.21	50.77	0.850	0.350	5.527	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4.8	4.2				
kopā:		326	1.58	12.80	50.89	0.300	0	1.551	
Diena kopā:		1066	22.42	41.61	150.40	2.200	0.350	7.990	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Vegāniskais siers smērīnš	20	6		4.6	1.6			0.36	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		162	1.10	6.75	34.31	0.500	0	0.542	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		558	16.11	25.98	64.36	0.980	1.500	7.404	

Launags									
Bezglutēna kākss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	100	19	0.933	0.216	3.073			2.388	9
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		307	4.85	13.99	39.28	0	0	3.228	
Diena kopā:		1028	22.05	46.72	137.96	1.480	1.500	11.174	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	200	207	2.21	2.56	43.71	1.		0.42	
ļavārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		319	2.41	7.66	59.87	1.300	0	0.420	

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rīsu pudīnš	40	73	1.073	1.254	14.201	0.08	2.4	0.248	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		529	17.46	21.69	63.89	0.355	8.350	6.088	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3

Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		185	6.61	10.09	15.61	0.300	0	0.250	
Diena kopā:		1033	26.49	39.43	139.38	1.955	8.350	6.758	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1.926	2.148	32.544	0.75		0.768	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		275	2.43	7.30	49.48	1.050	0	1.068	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.342	4.681	6.859	0.15		2.424	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		474	13.76	19.20	60.72	0.630	1.400	6.896	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
"Pusžavēta desa "Zaļā dakšīna""	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		228	6.55	9.96	27.07	0.300	0	0.700	
Diena kopā:		977	22.74	36.46	137.27	1.980	1.400	8.664	

piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.75		0.912	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		275	3.26	7.82	48.15	1.050	0	1.012	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Zivju kotlete	60	143	10.589	7.474	8.163	0.069		0.475	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		480	16.08	18.47	60.76	1.341	1.800	8.880	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		239	4.45	5.99	39.50	0	0	2.440	
Diena kopā:		994	23.78	32.28	148.41	2.391	1.800	12.332	

Sarakstots!
29.09.25.
Z. Abolika

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	11.68	11.01	29.95	0.150	0.150	2.085	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Cūkgāļas strogonovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		411	16.18	18.20	45.43	0.540	0.300	6.087	
Launags									
Banāns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		271	10.63	11.92	30.37	0	2.000	2.375	
Diena kopā:		949	38.48	41.13	105.74	0.690	2.450	10.547	
otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		161	6.03	5.41	21.84	0.200	0.200	1.504	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		548	13.98	23.97	62.19	0.882	0.750	8.762	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		943	25.42	39.09	115.76	1.422	5.550	11.626	
trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.90	7.52	35.65	0.150	0.750	1.215	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8.002	8.421	4.964	0.24		0.829	1,3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Tomātu un piena mērce	20	13	0.441	0.643	1.44	0.08			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.058	2.274	3.597	0.56		1.664	7.
Citronu biezenkrēms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		409	15.74	14.94	51.15	0.980	5.150	5.930	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	150	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.066	1,9
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		319	6.57	13.11	37.44	0.540	0	3.166	
Diena kopā:		962	28.21	35.56	124.24	1.670	5.900	10.311	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	10.33	9.36	39.38	0.150	0.300	4.278	

Pusdienas

Kirbju biezenzupa	150	98	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.874	2.223	6.33	0.21	0.35	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		557	18.00	18.12	78.90	0.840	1.350	8.919	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Melone	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		171	10.86	1.74	27.64	0	0	1.600	
Diena kopā:		1014	39.18	29.21	145.92	0.990	1.650	14.797	

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

Brokastis

Prosas biežputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		291	8.28	11.70	38.64	0.150	0.750	2.334	

Pusdienas

Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9.369	7.872	1.799	0.05		0.142	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0.877	1.528	4.05	0.07	0.07	2.11	7.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		386	15.95	17.06	41.14	0.882	0.820	7.944	

Launags

Pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		408	12.69	18.91	46.23	0.200	5.200	1.782	
Diena kopā:		1085	36.92	47.67	126.01	1.232	6.770	12.060	