

Saskaitotā
06.10.25.
L. Abolika

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	108	5.103	2.283	16.636	0.15	0.75	0.411	1,7
Kanēlcukurs	1	4	0.024	0.002	0.894		0.5	0.266	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		223	7.27	6.80	32.68	0.150	1.250	2.227	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Dārzeņu salāti	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		438	12.68	15.56	54.98	0.830	0.150	6.101	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma kipioku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	18.70	11.22	19.69	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		920	38.66	33.59	107.35	1.000	1.420	11.295	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3,7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	11.79	12.05	17.03	0.080	0	1.371	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	156	12.956	5.735	11.952	0.2		4.263	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Kiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675			0.308	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		421	18.37	17.04	46.65	0.530	0.900	11.064	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1,3
Baltmaize	20	72	4.286	2.758	7.188			0.871	7.
Sviests	5	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		294	7.73	10.40	41.16	0.283	4.151	1.598	
Diena kopā:		943	37.89	39.49	104.85	0.893	5.051	14.033	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		264	8.82	8.50	38.53	0.150	0.150	2.665	

Pusdienas									
Cūkgalas veitnītis tomātu mērcē	70	147	10.157	9.503	5.066	0.153		0.256	1,3,7
Vārīti kartupeli	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rīsu krēms	30	64	0.93	4.232	5.569	0.014	1.5	0.067	7.
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
kopā:		497	20.09	18.88	60.57	0.377	5.600	6.157	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
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				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		280	10.39	17.60	18.95	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1040	39.30	44.98	118.05	0.547	5.770	11.069	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	12.30	12.40	32.39	0.150	0.150	2.901	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415	0.18		1.17	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		392	15.76	15.30	46.76	0.690	0.003	6.811	
Launags									
Banānu pankūka	100	254	5.639	14.475	25.144	0.2		0.813	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Apelsīni	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		320	6.56	16.73	35.18	0.200	0	1.373	
Diena kopā:		1000	34.61	44.43	114.33	1.040	0.153	11.085	

piektdiena, 10.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	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sēkļu 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:		281	10.20	9.34	37.95	0.150	0.300	4.178	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	50	70	9.022	3.096	1.438	0.2		0.343	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.06		0.36	7.
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		320	16.83	9.07	41.61	0.645	0	5.579	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		987	43.07	36.97	118.12	0.795	2.300	12.541	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7
Kanēļcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788		1.	0.531	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		264	9.10	7.58	39.38	0.200	2.000	2.729	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Dārzeņu salāti	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Udens ar ogām	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		659	20.30	23.12	82.40	1.070	0.150	7.190	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
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:		318	22.21	15.84	20.68	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		1240	51.60	46.54	142.46	1.290	2.170	12.886	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	13.89	14.08	17.53	0.100	0	1.376	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	195	16.195	7.169	14.94	0.25		5.329	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		536	22.51	23.33	56.75	0.670	1.350	13.282	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Baltmaize	20	96	5.715	3.677	9.584			1.162	7.
Sviests	5	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		318	9.16	11.32	43.56	0.283	4.151	1.889	
Diena kopā:		1111	45.57	48.74	117.83	1.053	5.501	16.547	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		311	11.04	9.83	45.08	0.200	0.200	3.070	

Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10.157	9.503	5.066	0.153		0.256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		661	24.53	23.97	85.22	0.417	8.400	8.499	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
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				

Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		317	10.42	21.72	19.17	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1289	45.98	55.52	149.47	0.637	8.620	13.816	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		329	14.13	13.26	39.61	0.200	0.200	3.418	

Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	90	68	1.115	4.724	5.122	0.27		1.755	
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:		623	23.79	20.78	83.40	0.940	0.003	9.871	

Launags									
Banānu pankūka	100	254	5.639	14.475	25.144	0.2		0.813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Apelsīni	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		352	6.98	18.78	37.89	0.200	0	1.513	
Diena kopā:		1303	44.89	52.82	160.91	1.340	0.203	14.802	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
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:		326	12.52	10.42	44.21	0.200	0.400	5.174	

Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38		1.834	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10.826	3.716	1.726	0.24		0.412	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.09		0.54	7.
Ūdens ar cidonijām	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		546	27.19	20.00	63.29	0.860	0	7.036	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Banāns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		1259	55.75	48.98	146.06	1.060	2.400	14.994	

Sarakstus! 06.10.26. J. Abolins

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Dārzenu salāti	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		811	23.60	28.05	103.08	1.400	0.200	9.095	
otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas un dārzenu sautējums ar sviesta pupiņām	300	233	19.434	8.602	17.928	0.3		6.394	
Burkānu salāti ar sēklīņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		713	30.11	27.70	82.23	0.800	1.500	17.995	
trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.608	10.861	5.79	0.175		0.293	1,3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		777	28.89	25.99	104.35	0.499	8.500	11.049	
ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		734	28.79	24.67	96.87	1.100	0.004	12.292	
piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.13	1.011	20.092	0.475		2.293	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12.63	4.335	2.014	0.28		0.481	1,11;3;4
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.12		0.72	7.
Ūdens ar cidonijām	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		756	35.11	24.41	96.51	1.075	0	10.994	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezu putra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	0.2	1.	0.548	1;7
Kaņēlcukurs	2	7	0.047	0.003	1.788		1.	0.531	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		266	9.13	7.65	39.39	0.200	2.000	2.729	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2.903	11.454	0.881	0.28		0.002	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Gurķi	90	11	0.54	0.18	1.62			0.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		685	13.43	23.03	93.74	1.150	0.450	6.829	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma kļoklu mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		316	22.19	15.55	20.65	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		1267	44.76	46.24	153.77	1.370	2.470	12.525	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	174	10.536	13.171	2.457	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		288	13.97	17.15	17.74	0.100	0	1.376	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9.491	9.581	30.078	2.524		9.18	9
Burkānu salāti ar sēklīnām	90	133	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		588	15.65	25.73	71.73	2.944	1.350	16.942	

Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzam	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584			1.162	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		318	9.16	11.32	43.56	0.283	4.151	1.889	
Diena kopā:		1194	38.78	54.20	133.03	3.327	5.501	20.207	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		313	11.07	9.90	45.09	0.200	0.200	3.070	

Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	80	113	3.629	6.94	8.743	0.64		2.213	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7
Ogu ķiselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		624	18.30	23.70	82.59	0.914	7.000	10.458	

Launags									
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma kļoklu mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Siers	20	68	4.96	5.36					

kopā:		276	9.72	18.44	16.53	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1212	39.09	52.04	144.21	1.134	7.220	15.775	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2	2.444	7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		276	9.68	8.09	42.28	0.200	0.200	3.794	

Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Ļēcu un ķirbju sautējums	100	119	5.301	4.918	13.315	0.8	0.5	3.245	9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Ellas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		661	18.51	21.41	96.65	1.665	0.754	13.164	

Launags									
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02	0.1	0.016	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		274	11.74	11.77	28.68	0.020	0.100	2.456	
Diena kopā:		1211	39.92	41.26	167.61	1.885	1.054	19.414	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
ļavārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		328	12.55	19.99	44.22	0.200	0.400	5.174	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	93	2.745	3.951	11.198	1.2		3.628	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	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.09		0.54	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		747	26.96	27.25	96.03	2.386	0	15.444	

Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		380	17.03	17.48	38.30	0	0	2.874	
Diena kopā:		1455	56.54	64.72	178.55	2.586	0.400	23.492	