

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		651	19.39	27.17	73.67	0.837	0.150	6.777	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		234	19.86	6.27	23.74	0	8.000	2.209	
Diena kopā:		1153	48.03	40.95	139.28	1.037	8.350	10.111	

otrdienā, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12.834	9.397	15.799	0.488		6.245	9.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kāpostu salāti ar burkāniem	90	16	0.9	0.18	2.34			0.9	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		569	21.55	21.78	69.63	1.288	0.400	13.009	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	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.
Sviests	5	40	1.44	3.56	0.66				7.
kopā:		267	8.33	11.58	31.47	0.355	4.081	0.518	
Diena kopā:		1214	43.37	48.72	146.50	1.843	4.881	18.717	

trešdienā, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1,3
Kartupelu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		646	22.49	22.81	85.91	0.760	0.080	7.955	

Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1,3,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		307	6.77	8.63	50.00	0	0.500	3.347	
Diena kopā:		1267	46.37	50.15	153.89	1.160	0.680	12.468	

ceturtdienā, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1,3,7,9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946	
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:		643	24.57	28.84	69.82	0.425	1.220	8.418	

Launags									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.32		3.03	3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		434	18.64	20.29	43.06	0.320	0	3.730	
Diena kopā:		1408	54.20	57.81	164.01	0.945	1.620	17.664	

piektdienā, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4,9

Cūkgalas kotlete	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		649	27.83	21.97	82.77	1.092	0	7.742	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		349	10.53	15.51	41.66	0	2.000	2.904	
Diena kopā:		1289	48.95	45.59	169.63	1.292	2.200	14.814	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		651	19.39	27.17	73.67	0.837	0.150	6.777	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		234	19.86	6.27	23.74	0	8.000	2.209	
Diena kopā:		1153	48.03	40.95	139.28	1.037	8.350	10.111	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	200	200	12.834	9.397	15.799	0.488		6.245	9.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kāpostu salāti ar burkāniem	90	16	0.9	0.18	2.34			0.9	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		569	21.55	21.78	69.63	1.288	0.400	13.009	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	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.
Sviests	5	40	1.44	3.56	0.66				7.
kopā:		267	8.33	11.58	31.47	0.355	4.081	0.518	
Diena kopā:		1214	43.37	48.72	146.50	1.843	4.881	18.717	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		646	22.49	22.81	85.91	0.760	0.080	7.955	

Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		307	6.77	8.63	50.00	0	0.500	3.347	
Diena kopā:		1267	46.37	50.15	153.89	1.160	0.680	12.468	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946	
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:		643	24.57	28.84	69.82	0.425	1.220	8.418	

Launags									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.32		3.03	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		434	18.64	20.29	43.06	0.320	0	3.730	
Diena kopā:		1408	54.20	57.81	164.01	0.945	1.620	17.664	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9

Cūkgaļas kotlete	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		649	27.83	21.97	82.77	1.092	0	7.742	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2		
kopā:		349	10.53	15.51	41.66	0	2.000	2.904	
Diena kopā:		1289	48.95	45.59	169.63	1.292	2.200	14.814	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdienā, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1,7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		216	6.91	6.73	32.04	0.150	0.150	1.119		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Cūkgalas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1,7	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.36		1.53	1.	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		470	13.25	20.09	52.90	0.586	0.150	6.832		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.	
Micītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732		
Klijū maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		245	15.51	4.93	33.24	0	6.500	2.940		
Diena kopā:		930	35.67	31.75	118.18	0.736	6.800	10.891		

	otrdienā, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1,7	
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.
"Pusžavēta desa "Zaļā dakšīna""	20	44	3.74	3.08	0.44					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		290	11.50	10.31	36.68	0.150	0.300	4.230		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Dārzeņu un cūkgalas sautējums ar pupiņām	150	150	9.626	7.048	11.849	0.366		4.684	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Kāpostu salāti ar burkāniem	70	12	0.7	0.14	1.82			0.7		
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:		398	15.08	13.72	52.15	0.966	0.300	9.334		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	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.	
Sviests	5	40	1.44	3.56	0.66				7.	
kopā:		267	8.33	11.58	31.47	0.355	4.081	0.518		
Diena kopā:		955	34.91	35.61	120.30	1.471	4.681	14.082		

	trešdienā, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	3,7	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		276	14.18	16.15	17.28	0.280	0.070	1.159		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1,3	
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.	
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662		
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.	
kopā:		517	19.63	21.35	60.17	0.620	0.070	5.347		
Launags										
Rauga pankūka	70	165	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1,3,7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31		
kopā:		212	4.73	6.05	34.22	0	0.350	2.343		

Diena kopā:		1005	38.54	43.55	111.67	0.900	0.490	8.849	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;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:		232	7.63	7.47	32.72	0.150	0.300	3.712	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mārci	70	38	0.921	2.49	2.837	0.052	0.192	1.703	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		509	19.78	21.65	57.43	0.367	0.942	7.233	

Launags

Zemnieku brokastis	150	182	8.501	9.026	15.99	0.24		2.273	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		350	14.31	16.28	35.48	0.240	0	2.973	
Diena kopā:		1091	41.72	45.39	125.63	0.757	1.242	13.918	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		216	7.41	8.68	28.21	0.150	0.150	2.651	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgalas kotlete	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		413	22.33	15.27	44.82	0.900	0	5.294	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		324	8.92	14.40	39.54	0	2.000	2.645	
Diena kopā:		953	38.66	38.35	112.57	1.050	2.150	10.590	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

	pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.61			2.516	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1
Kraukšķīgie dārzeni salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0.659	5.508	1.702	0.006	0.3		0.726	
Piens	200	96	6.4	4.	9					7
kopā:		597	14.29	23.40	73.26	1.366	0.300		8.893	

Launags								3.		7
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627				0.488	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.87	1
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.851	7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.496					
Cukurs baltais	2	8			1.996					
kopā:		230	19.86	6.27	22.74	0	3.000		2.209	
Diena kopā:		1097	42.96	37.24	137.88	1.566	3.500		12.227	

	otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar pupiņām	200	106	6.59	1.921	15.391	1.06			5.774	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Kartupeļu sautējums	200	200	4.286	7.341	28.24	0.2			5.332	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6				1.	
Citronu eļļas mērcē	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
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:		644	17.89	18.40	98.12	1.310	0.300		15.817	

Launags										1,3,7
Siera smalkmaizīte	70	225	7.751	11.074	22.921	0.355	4.081	0.028		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		284	8.60	11.45	35.14	0.355	4.081	0.728		
Diena kopā:		1266	36.41	42.23	178.59	1.865	4.781	21.835		

	trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Peļēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896			4.876	1,11,3,7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18			3.78	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375		
Citronu eļļas mērcē	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138				1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12				0.27	
kopā:		684	20.77	21.34	100.52	1.526	0.400		12.486	

Launags								0.5	0.047	1,3,7
Rauga pankūka	100	237	6.143	8.264	33.695					
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:		310	6.81	8.70	50.01	0	0.500		3.347	
Diena kopā:		1311	44.71	48.83	168.52	1.926	1.000		16.999	

	ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju krēmzupa	200	129	2.316	5.569	10.375	0.2			4.083	6,7,9
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2			2.139	1,3,7,9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946		
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:		659	22.67	28.03	70.50	0.460	1.220		10.892	

Launags									5.46	
Cepti kartupeļi	200	255	5.2	8.494	38.48	0.2				7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				0.7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2					
kopā:		447	12.51	16.74	60.22	0.200	0		6.160	
Diena kopā:		1453	46.31	53.54	185.75	0.860	1.620		22.568	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	93	2.745	3.951	11.198	1.2		3.628	9
Kāpostu plācenītis	80	113	3.629	6.94	8.743	0.64		2.213	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55			2.2	1
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				
kopā:		655	16.13	21.32	97.64	2.290	0	11.879	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6.26	10.565	16.56			1.17	1;10;3;7
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:		349	13.48	15.25	39.22	0	0	2.904	
Diena kopā:		1308	40.69	44.79	184.72	2.490	0.200	19.327	