

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,1	0,1	0,81	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		212	8,84	9,19	23,35	0,100	0,100	1,680	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	46	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Cūkgaļas stroganovs	50	101	5,77	7,643	2,413	0,15		0,082	7,
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,422	19,166	0,08		0,845	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Udens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
kopā:		298	11,20	12,08	36,09	0,380	0,250	4,494	
Launags									
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
kopā:		236	10,07	10,97	24,26	0	2,000	1,940	
Diena kopā:		746	30,10	32,23	83,70	0,480	2,350	8,114	

otrdiena, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		161	6,02	5,40	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 cūkgaļu un dārzeņiem	120	264	7,15	11,968	27,685	0,408		2,235	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Udens ar brūklenēm	100	2	0,015	0,025	0,31			0,145	
kopā:		362	9,04	17,25	38,08	0,658	0,700	6,325	
Launags									
Kukurūzas pārslas	40	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Banāns	100	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		234	5,41	9,71	31,74	0,340	4,600	1,360	
Diena kopā:		756	20,47	32,36	91,65	1,198	5,500	9,189	

trešdiena, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		215	5,57	6,63	33,20	0,150	0,750	0,990	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	108	6,669	7,018	4,136	0,2		0,691	1,3
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,095	14,119	0,09		2,003	
Tomātu un piena mērce	10	7	0,22	0,321	0,72	0,04			7,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Citronu biezpienkāms	30	51	3,78	3,352	1,354		0,15		7,

Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		332	13,57	12,51	39,76	0,730	3,650	4,722	

Launags

Pasta ar dārzeņiem	90	148	0,879	4,596	22,243	0,324		1,84	1,9
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		220	5,98	10,03	22,61	0,324	0	1,940	
Diena kopā:		766	25,12	29,17	95,57	1,204	4,400	7,652	

ceturtdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

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				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		242	8,75	8,39	32,31	0,150	0,300	3,633	

Pusdienas

Kirbju biezenzupa	100	65	1,169	4,377	5,23	0,1		2,041	7,9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Maltas cūkgaiņas mērce	50	80	5,745	5,044	2,909	0,2		0,273	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0,749	1,906	5,426	0,18	0,3	1,392	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		361	10,98	11,97	51,73	0,605	1,050	5,668	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		154	10,61	1,65	23,98	0	0	1,390	
Diena kopā:		757	30,34	22,01	108,02	0,755	1,350	10,691	

piektdiena, 24.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		173	5,29	6,40	24,06	0,100	0,500	1,364	

Pusdienas

Rasolņiks	100	72	1,029	4,142	7,41	0,408	0,5	1,355	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,872	1,799	0,05		0,142	1,3;4;7
Kartupeļu biezputra	90	76	2,436	0,857	14,231	0,09		1,89	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Udens ar upenēm	100	2	0,065	0,01	0,305			0,34	
kopā:		289	13,53	13,97	26,64	0,598	0,550	5,235	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	200	5,452	10,67	20,332	0,16	2,56	0,246	1,3;7
Zāļu tēja	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Apelsīns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		326	10,93	16,12	34,05	0,160	3,560	1,371	
Diena kopā:		788	29,75	36,49	84,74	0,858	4,610	7,970	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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									
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Cūkgālas stroganovs	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									
Ābols	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, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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									
Kukurūzas pārslas	40	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Banāns	100	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
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, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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 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:		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	

ceturttdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Četrū 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				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
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 grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas 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	
Saldskābmaize	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, 24.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Prosas biezputra	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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
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
Kartupelu biezputra	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

Karstmaize ar sieru	60	200	5,452	10,67	20,332	0,16	2,56	0,246	1;3;7
Zāļu tēja	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Āpelsīns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
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	

Nedēļas ēdienkarte

BEZLAKTOZES

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 20.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75		0,912	
Ievārījums	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									
Dārzeņu 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 Čedars 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, 21.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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 dārzeni	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 kūkss	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, 22.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	200	207	2,21	2,56	43,71	1,		0,42	
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,					
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 pudiņš	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

Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Vegāniskais Čedaras siers	10	30		2,4	2,1				
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		258	2,62	6,30	46,59	0,150	0	1,038	
Diena kopā:		1106	22,49	35,65	170,36	1,805	8,350	7,546	

ceturtdiena, 23.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,75		0,768	
ļavārijums	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,					
"Pusžāveta 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, 24.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75		0,912	
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,					
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

Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5,338	12,197	23,445	0,1	2,	3,233	3
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		398	6,88	15,24	57,89	0,100	2,000	4,784	
Diena kopā:		1153	26,21	41,53	166,80	2,491	3,800	14,676	