

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdienā, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		224	5,86	10,58	27,16	0,120	2,120	2,341	

Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	100	57	1,115	2,285	7,947	0,2		1,97	
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Maltas cūkgālas mērce	50	80	5,745	5,044	2,909	0,2		0,273	1,7
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	25	0,886	1,734	0,847		0,25	0,941	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		332	11,34	10,11	47,85	0,525	1,000	5,859	

Launags									
Biezpiena sacepums	60	130	10,792	3,931	12,697		4,2	0,013	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		212	13,00	9,72	17,86	0	6,200	0,651	
Diena kopā:		768	30,21	30,41	92,87	0,645	9,320	8,851	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	110	4,296	2,028	18,905	0,12	0,6	0,252	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,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		266	10,30	11,71	30,28	0,120	2,600	0,927	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	46	0,982	2,636	4,486	0,4		1,653	9,
Plovs ar vistas gaļu	120	223	8,393	6,714	32,052	0,48		1,485	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		321	10,11	13,01	40,53	1,020	0,350	5,557	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1,7
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Banāni	50	44	0,6	0,1	10,			0,9	
kopā:		205	5,84	6,49	30,83	0,150	1,500	1,957	
Diena kopā:		792	26,25	31,21	101,63	1,290	4,450	8,441	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15		1,215	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		239	8,01	8,34	33,41	0,150	2,000	2,115	

Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	50	158	9,017	12,205	3,01	0,2		0,42	1,3
Saldā krējuma mērce	20	17	0,112	1,472	0,842			0,005	7,
Vārīti kartupeļi	140	104	2,968	0,148	21,963	0,14		3,116	

Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469		0,35	1,988	
Ievārījuma uzpūtenis	30	26	0,382	0,044	6,274		1,5	0,003	1,
Piens	80	38	2,56	1,6	3,6				7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		378	16,07	17,04	39,40	0,340	1,850	5,532	

Launags

Karstmaize ar sieru	30	112	4,41	6,94	7,95			0,525	1;10;3;7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		182	6,50	8,86	18,67	0	2,000	1,513	
Diena kopā:		799	30,57	34,24	91,48	0,490	5,850	9,160	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
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	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		204	5,13	8,02	28,17	0,100	2,500	1,489	

Pusdienas

Živs zupa ar dārzeņiem	100	66	5,512	3,316	3,349	0,1		1,586	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	242	7,122	9,562	27,572	0,768		2,163	1,
Marinētu gurķu salāti	60	32	0,479	1,801	3,514			0,013	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		353	13,30	15,71	34,98	0,868	0	3,762	

Launags

Cepti kartupeļi	100	155	3,776	9,755	12,782	0,275		1,883	3;7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Dārzeņu asorti	80	15	0,733	0,159	2,445			1,775	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		229	5,31	13,08	21,74	0,275	0	4,008	
Diena kopā:		786	23,75	36,81	84,89	1,243	2,500	9,259	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	100	93	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		200	6,43	6,58	28,64	0,100	2,200	2,892	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	120	69	0,961	4,968	5,191	0,36	0,96	1,857	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārīti kartupeļi	130	97	2,756	0,138	20,394	0,13		2,894	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		355	11,89	15,19	41,29	0,680	1,960	8,312	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Mandarīni	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		215	11,66	6,21	27,20	0	2,000	1,978	
Diena kopā:		770	29,98	27,98	97,13	0,780	6,160	13,182	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	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	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		249	6,94	11,11	31,33	0,150	3,150	2,651	

Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	150	86	1,672	3,428	11,92	0,3		2,956	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Malas cūkgaļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	60	30	1,063	2,08	1,017		0,3	1,129	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		453	15,58	14,04	64,52	0,740	1,300	8,055	

Launags									
Biezpiena sacēpums	80	174	14,389	5,241	16,93		5,6	0,017	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		267	17,16	11,63	22,96	0	7,600	0,868	
Diena kopā:		968	39,68	36,78	118,81	0,890	12,050	11,574	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	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,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		310	11,70	12,28	38,40	0,150	3,750	1,215	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12,59	10,072	48,077	0,72		2,228	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		519	16,67	18,98	69,11	1,460	0,350	8,226	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		290	8,18	7,35	47,70	0,200	2,000	3,210	
Diena kopā:		1118	36,54	38,60	155,21	1,810	6,100	12,651	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15		1,215	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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		244	8,02	8,36	34,41	0,150	3,000	2,115	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Saldā krējuma mērce	20	17	0,112	1,472	0,842			0,005	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar	70	32	0,974	1,523	3,469		0,35	1,988	

Ievārījuma uzpūtenis	50	43	0,637	0,072	10,457		2,5	0,005	1,
Piens	80	38	2,56	1,6	3,6				7,
kopā:		472	19,41	19,59	53,68	0,440	2,850	6,953	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Mandarīns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		337	11,86	16,52	34,59	0	3,000	2,601	
Diena kopā:		1053	39,30	44,46	122,68	0,590	8,850	11,669	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	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	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		253	7,02	9,04	36,33	0,150	3,750	1,784	

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10,683	14,343	41,359	1,152		3,244	1,
Marinētu gurķu salāti	60	32	0,479	1,801	3,514			0,013	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		508	19,64	22,16	50,58	1,302	0	5,636	

Launags

Cepti kartupeli	150	233	5,663	14,632	19,172	0,412		2,824	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeņu asorti	80	15	0,733	0,159	2,445			1,775	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		329	7,50	19,02	30,71	0,412	0	5,089	
Diena kopā:		1090	34,15	50,21	117,62	1,864	3,750	12,509	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Brokastis

Cetur 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				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		251	8,80	7,67	36,42	0,150	3,300	3,788	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas gulašs	80	121	7,741	7,94	4,354	0,08		0,568	
Vārīti kartupeli	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		409	13,68	17,76	47,16	0,820	2,200	9,533	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289			0,732	
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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Mandarīni	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		257	15,40	6,80	32,18	0	3,000	2,362	
Diena kopā:		917	37,88	32,22	115,76	0,970	8,500	15,683	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		294	3,04	7,78	53,80	0,700	3,000	2,174	

Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	150	86	1,672	3,428	11,92	0,3		2,956	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0,145	0,35	1,985	0,005			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,709	0,12	0,12	1,277	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		489	17,30	18,48	62,41	0,705	0,120	7,063	

Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	80	185	1,152	6,872	33,096		4,	0,744	
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		308	1,96	9,67	57,29	0	6,000	1,595	
Diena kopā:		1090	22,30	35,93	173,50	1,405	9,120	10,832	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5,6					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		372	8,33	12,30	56,68	0,730	3,000	0,323	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12,59	10,072	48,077	0,72		2,228	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		500	14,87	18,35	68,39	1,660	0,350	7,126	

Launags									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		255	1,95	5,74	48,51	0,400	0,600	2,025	
Diena kopā:		1128	25,16	36,39	173,58	2,790	3,950	9,474	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		282	3,24	8,54	49,38	0,850	0,600	0	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	

Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974		0,3	1,704	
Griķu mannas uzpūtenis	30	19	0,38	0,085	4,134		1,5	0,09	
Mandeļu dzēriens	70	49	1,05	3,22	3,57				8,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		500	18,11	19,73	60,60	0,427	1,800	6,324	

Launags

Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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	3	12			2,994		3,		
kopā:		352	1,61	13,13	56,62	0,400	3,000	1,551	
Diena kopā:		1134	22,96	41,39	166,59	1,677	5,400	7,875	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Prošas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,3		0,912	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		261	2,61	7,40	46,04	0,500	3,000	0,912	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0,479	1,801	3,514			0,013	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		518	21,89	22,62	56,16	0,670	0	4,587	

Launags

Cepti kartupeļi ar olu	150	233	5,392	14,513	19,835	0,262		2,785	3,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		287	6,61	14,88	30,52	0,262	0	4,828	
Diena kopā:		1065	31,11	44,90	132,73	1,432	3,000	10,327	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu mannas putra bez piena	150	108	1,746	1,505	21,674	0,15	1,5	0,459	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		257	2,63	6,94	46,07	0,550	4,500	0,659	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Vistas gaļas gulašs	80	121	7,741	7,94	4,354	0,08		0,568	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		399	13,55	16,76	47,03	0,820	2,200	9,533	

Launags

Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		251	7,41	9,02	34,14	0,430	3,000	0,708	
Diena kopā:		908	23,60	32,72	127,24	1,800	9,700	10,900	

TĪNŪZU SAKUMSKOLA
«Kalniņas», Tīnūži
Ogres nov., LV-5015
SASKAŅOTS!
12.12.2025.
Bul
(A. Borissone)

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdīni	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5	1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		684	24,03	20,56	98,07	1,020	1,500	11,964	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		334	21,02	14,94	28,46	0	10,000	0,872	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		688	25,10	26,90	85,79	1,760	0,400	9,646	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Banāni	130	114	1,56	0,26	26,			2,34	
kopā:		400	9,83	11,73	63,52	0,200	2,000	4,650	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		669	26,00	25,66	81,70	0,480	3,950	9,815	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		337	11,86	16,52	34,59	0	3,000	2,601	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeņiem	200	175	11,378	5,772	19,03			4,413	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10,683	14,343	41,359	1,152		3,244	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		674	27,49	27,12	73,13	1,152	0	7,679	

Launags									
Cepti kartupeļi	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,

Dārzu asorti	80	15	0,733	0,159	2,445			1,775	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		423	9,62	23,97	40,76	0,550	0	6,241	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		588	19,41	24,08	71,10	1,100	2,600	13,381	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pelēko zirņu plācenītis	80	182	8,068	7,068	21,315	0,896		4,876	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5	1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		644	18,14	20,74	94,14	1,486	1,500	14,604	

Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		334	21,02	14,94	28,46	0	10,000	0,872	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5,693	5,133	38,19	0,9		4,42	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		537	16,81	20,84	70,56	1,860	0,400	11,591	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Banāni	130	114	1,56	0,26	26,			2,34	
kopā:		400	9,83	11,73	63,52	0,200	2,000	4,650	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Saldā krējuma mērce	40	34	0,225	2,944	1,684			0,011	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
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:		659	27,66	21,84	85,88	0,200	3,950	9,280	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		337	11,86	16,52	34,59	0	3,000	2,601	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		584	23,59	27,47	60,45	0,400	0	5,438	

Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		421	9,53	23,95	40,45	0,550	0	6,019	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pupiņas sarkanās vārītas	80	99	8,094	0,608	15,238	0,64		6,46	
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,903	11,454	0,881	0,28		0,002	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		706	22,45	26,49	91,82	1,920	2,600	20,233	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	0,4		2,632	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		402	4,17	12,61	69,71	0,800	3,000	2,932	

Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Bezglutēna maizes grauzdīņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1		0,929	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	35	1,442	2,288	1,182	0,2	0,2	2,129	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		653	19,19	22,28	92,55	1,310	0,200	9,111	

Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		385	2,44	11,41	74,37	0	8,000	1,781	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biežputra bez piena	200	207	2,21	2,56	43,71	0,4		0,42	
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta vistas gaļa	40	78	8,641	4,573	0,028	0,04		0,011	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		499	11,29	16,51	77,36	0,840	3,000	0,431	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		626	17,11	22,99	86,97	2,200	0,500	9,237	

Launags									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	300	131	1,042	1,342	28,573	0,3	0,9	0,338	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Banāni	130	114	1,56	0,26	26,			2,34	
kopā:		369	2,72	6,89	73,49	0,700	0,900	2,678	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	200	200	4,06	4,25	37,998	0,6	0,8		
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		401	4,40	13,61	67,72	1,000	3,800	0	

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			

Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Griķu mannas uzpūtenis	50	32	0,632	0,141	6,89		2,5	0,15	
Mandelu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1				8,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		596	19,43	22,68	76,33	0,627	3,000	7,520	

Launags

Vegāniskais siers Gouda	40	119		9,6	8,4				
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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	3	12			2,994		3,		
kopā:		448	1,61	21,93	60,82	0,400	3,000	1,551	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	200	214	3,304	3,6	42,176	0,4		1,216	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		415	3,65	12,96	71,90	0,800	3,000	1,216	

Pusdienas

Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	200	175	11,378	5,772	19,03			4,413	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		659	25,38	25,27	81,97	0,720	0	6,630	

Launags

Cepti kartupeli ar olu	200	311	7,189	19,351	26,447	0,35		3,713	3,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		381	8,65	19,79	40,79	0,350	0	5,966	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra bez piena	200	144	2,328	2,007	28,899	0,2	2,	0,612	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		352	3,46	11,48	59,41	0,600	5,000	0,912	

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		604	17,55	23,09	79,71	1,500	2,600	12,281	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2,788	5,713	19,867	0,5		4,926	
Baltmaizes grauzdīni	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1,7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		840	29,71	24,85	120,77	1,230	1,600	14,852	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Udens ar ogām	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	27,50	29,53	99,09	2,000	0,500	12,263	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16,231	21,969	5,419	0,36		0,755	1,3
Saldā krējuma mērce	75	64	0,422	5,521	3,157			0,02	7,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
kopā:		806	30,91	32,68	95,43	0,590	5,500	10,945	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeņiem	250	219	14,222	7,216	23,788			5,516	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Udens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		895	36,59	32,72	104,95	1,280	0	11,343	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		722	24,10	28,44	89,10	1,300	3,000	16,066	