

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 1.2

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,738	0,12	0,024	0,972	1;7
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>7,86</b>	<b>11,96</b>	<b>28,53</b>	<b>0,120</b>	<b>2,024</b>	<b>2,042</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	100	45	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgāja ar dāržeņiem	50	73	5,426	5,396	0,78	0,2		0,445	
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	50	19	0,831	0,891	1,878	0,25		1,07	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>324</b>	<b>13,43</b>	<b>11,26</b>	<b>41,39</b>	<b>0,950</b>	<b>0</b>	<b>3,439</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	50	108	8,993	3,276	10,581		3,5	0,01	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Ābols	40	22	0,316	0,1	4,88			0,28	
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>9,69</b>	<b>5,42</b>	<b>21,63</b>	<b>0</b>	<b>5,500</b>	<b>0,290</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>750</b>	<b>30,97</b>	<b>28,64</b>	<b>91,56</b>	<b>1,070</b>	<b>7,524</b>	<b>5,771</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	130	119	5,325	2,642	17,835	0,13	0,26	2,35	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>203</b>	<b>8,42</b>	<b>6,35</b>	<b>27,36</b>	<b>0,130</b>	<b>0,260</b>	<b>2,995</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	91	4,179	6,422	4,197	0,1	0,33	1,06	
Plovs ar vistas gaļu	100	186	6,994	5,595	26,71	0,4		1,238	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0,051	0,024	0,345			0,048	
<b>kopā:</b>		<b>305</b>	<b>11,76</b>	<b>14,13</b>	<b>32,45</b>	<b>0,525</b>	<b>0,480</b>	<b>2,814</b>	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,267	9,367	11,02			0,7	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	50	44	0,6	0,1	10,			0,9	
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>7,56</b>	<b>11,26</b>	<b>25,64</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>2,238</b>	

Diena kopā:		744	27,74	31,74	85,45	0,655	2,740	8,047	
-------------	--	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--

	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

#### Brokastis

Kukurūzas putra	130	91	4,628	2,22	13,706	0,13	0,13	1,344	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>179</b>	<b>6,39</b>	<b>6,78</b>	<b>23,96</b>	<b>0,130</b>	<b>0,130</b>	<b>2,014</b>	

#### Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	110	6,621	7,371	4,2	0,114		0,727	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Flamerī krēms	30	61	1,248	4,954	2,855	0,015	0,615	0,002	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
<b>kopā:</b>		<b>362</b>	<b>10,78</b>	<b>15,15</b>	<b>44,45</b>	<b>0,329</b>	<b>4,865</b>	<b>5,477</b>	

#### Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	50	27	0,25	0,15	6,2			1,65	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	15	51	3,72	4,02					7,
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>9,84</b>	<b>10,86</b>	<b>27,31</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>2,656</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>788</b>	<b>27,00</b>	<b>32,79</b>	<b>95,72</b>	<b>0,609</b>	<b>6,495</b>	<b>10,147</b>	

	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

#### Brokastis

Olu kultenis	60	88	6,321	6,102	1,474	0,06		0,016	3;7
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	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,		
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>7,89</b>	<b>10,49</b>	<b>11,42</b>	<b>0,060</b>	<b>2,000</b>	<b>0,891</b>	

#### Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,783	2,642	0,1		1,372	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6,667	8,364	3,106	0,12		0,266	7;9
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	24	0,632	1,599	1,888	0,05		1,291	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
<b>kopā:</b>		<b>321</b>	<b>13,57</b>	<b>15,30</b>	<b>32,14</b>	<b>0,370</b>	<b>0</b>	<b>3,985</b>	

#### Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>258</b>	<b>2,86</b>	<b>8,99</b>	<b>40,40</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>0,700</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>753</b>	<b>24,32</b>	<b>34,79</b>	<b>83,97</b>	<b>0,430</b>	<b>4,000</b>	<b>5,576</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 3-6

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>329</b>	<b>11,16</b>	<b>13,19</b>	<b>41,73</b>	<b>0,150</b>	<b>3,030</b>	<b>3,155</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīta pasta - makaroni	120	208	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	60	23	0,998	1,069	2,254	0,3		1,284	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>415</b>	<b>17,57</b>	<b>15,03</b>	<b>51,21</b>	<b>1,210</b>	<b>0</b>	<b>4,792</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	80	174	14,389	5,241	16,93		5,6	0,017	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>260</b>	<b>15,33</b>	<b>7,48</b>	<b>32,64</b>	<b>0</b>	<b>8,600</b>	<b>0,507</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1004</b>	<b>44,06</b>	<b>35,70</b>	<b>125,58</b>	<b>1,360</b>	<b>11,630</b>	<b>8,454</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
Sēkļu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
<b>kopā:</b>		<b>223</b>	<b>9,37</b>	<b>6,79</b>	<b>30,11</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>3,357</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6,268	9,633	6,296	0,15	0,495	1,59	
Plovs ar vistas gaļu	130	242	9,092	7,274	34,722	0,52		1,609	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
<b>kopā:</b>		<b>412</b>	<b>16,07</b>	<b>19,45</b>	<b>42,92</b>	<b>0,700</b>	<b>0,675</b>	<b>3,825</b>	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>		<b>370</b>	<b>11,35</b>	<b>16,64</b>	<b>43,02</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>3,701</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1005</b>	<b>36,80</b>	<b>42,87</b>	<b>116,04</b>	<b>0,850</b>	<b>3,975</b>	<b>10,883</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
<b>kopā:</b>		<b>194</b>	<b>7,23</b>	<b>7,15</b>	<b>26,07</b>	<b>0,150</b>	<b>0,150</b>	<b>2,221</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7,724	8,6	4,9	0,133		0,848	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>463</b>	<b>13,30</b>	<b>20,25</b>	<b>55,43</b>	<b>0,398</b>	<b>6,325</b>	<b>6,589</b>	

<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>13,14</b>	<b>12,75</b>	<b>40,61</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>5,176</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>989</b>	<b>33,67</b>	<b>40,15</b>	<b>122,11</b>	<b>0,698</b>	<b>7,975</b>	<b>13,986</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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,
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,		
<b>kopā:</b>		<b>242</b>	<b>11,07</b>	<b>12,70</b>	<b>20,12</b>	<b>0,080</b>	<b>3,000</b>	<b>1,571</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>398</b>	<b>17,13</b>	<b>19,03</b>	<b>39,29</b>	<b>0,470</b>	<b>0</b>	<b>5,186</b>	

<b>Launags</b>									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>279</b>	<b>3,10</b>	<b>9,08</b>	<b>45,06</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>0,910</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>919</b>	<b>31,30</b>	<b>40,81</b>	<b>104,47</b>	<b>0,550</b>	<b>6,000</b>	<b>7,667</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

Grup: BD 3-6

## DIĒTA

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>325</b>	<b>7,49</b>	<b>11,35</b>	<b>50,04</b>	<b>0,750</b>	<b>3,600</b>	<b>0</b>	

**Pusdienas**

Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	60	38	0,822	2,833	2,34	0,009	0,015	1,634	10,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>444</b>	<b>13,89</b>	<b>18,43</b>	<b>55,31</b>	<b>0,629</b>	<b>0,015</b>	<b>6,019</b>	

**Launags**

Bezglutēna pankūka	100	223	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>303</b>	<b>2,07</b>	<b>7,60</b>	<b>57,33</b>	<b>0,100</b>	<b>3,500</b>	<b>0,490</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1072</b>	<b>23,45</b>	<b>37,38</b>	<b>162,68</b>	<b>1,479</b>	<b>7,115</b>	<b>6,509</b>	
<b>trešdiena, 6.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedr ielas</b>	<b>Alerģēni</b>

**Brokastis**

Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Vegāniskais siera smērīnš Vlolife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>2,32</b>	<b>7,60</b>	<b>50,54</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>0,675</b>	

**Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6,268	9,633	6,296	0,15	0,495	1,59	
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>515</b>	<b>17,56</b>	<b>21,53</b>	<b>62,45</b>	<b>1,080</b>	<b>0,675</b>	<b>4,073</b>	

**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			
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26	
<b>kopā:</b>		<b>350</b>	<b>7,80</b>	<b>12,79</b>	<b>49,99</b>	<b>0,300</b>	<b>3,000</b>	<b>2,111</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1101</b>	<b>27,67</b>	<b>41,92</b>	<b>162,98</b>	<b>1,980</b>	<b>3,675</b>	<b>6,859</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
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				
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>7,17</b>	<b>7,77</b>	<b>31,60</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>2,074</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9,354	9,884	4,995	0,058		0,427	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0,121	6,139	0,888	0,02		0,001	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Vaniļas krēms uz augu tauku bāzes	30	71	0,611	5,077	5,8		3,6		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
<b>kopā:</b>		<b>543</b>	<b>13,62</b>	<b>24,97</b>	<b>64,55</b>	<b>0,468</b>	<b>8,900</b>	<b>6,166</b>	

<b>Launags</b>									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,2		0,182	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
<b>kopā:</b>		<b>304</b>	<b>1,54</b>	<b>11,13</b>	<b>49,29</b>	<b>0,500</b>	<b>0</b>	<b>3,482</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1067</b>	<b>22,33</b>	<b>43,87</b>	<b>145,44</b>	<b>1,568</b>	<b>8,900</b>	<b>11,722</b>	
<b>piektdiena, 8.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedr ielas</b>	<b>Alerģēni</b>

<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100	152	9,42	9,954	5,157	0,1		0,026	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
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,		
<b>kopā:</b>		<b>272</b>	<b>10,23</b>	<b>15,06</b>	<b>22,88</b>	<b>0,400</b>	<b>3,000</b>	<b>0,226</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>422</b>	<b>16,90</b>	<b>16,79</b>	<b>50,81</b>	<b>0,910</b>	<b>0</b>	<b>5,499</b>	

<b>Launags</b>									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>371</b>	<b>4,90</b>	<b>14,03</b>	<b>55,05</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,750</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1065</b>	<b>32,03</b>	<b>45,88</b>	<b>128,74</b>	<b>1,310</b>	<b>6,000</b>	<b>7,475</b>	

Nedēļas ēdienkarte  
Grupa

1.-4. klase

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgāja ar dārzeniņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35		1,498	7,
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>585</b>	<b>26,01</b>	<b>20,78</b>	<b>72,46</b>	<b>1,430</b>	<b>0</b>	<b>5,968</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>19,42</b>	<b>10,86</b>	<b>40,80</b>	<b>0</b>	<b>10,000</b>	<b>0,721</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaju	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaju	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>25,37</b>	<b>28,89</b>	<b>89,07</b>	<b>1,040</b>	<b>6,900</b>	<b>7,512</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>11,35</b>	<b>16,64</b>	<b>42,02</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>3,701</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgājas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,828	9,828	5,6	0,152		0,97	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807	0,02	0,82	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>636</b>	<b>22,78</b>	<b>24,61</b>	<b>79,20</b>	<b>0,462</b>	<b>6,170</b>	<b>8,824</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>422</b>	<b>17,17</b>	<b>14,91</b>	<b>54,41</b>	<b>0,300</b>	<b>3,000</b>	<b>5,313</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- ielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>26,34</b>	<b>26,76</b>	<b>72,50</b>	<b>0,690</b>	<b>0</b>	<b>8,724</b>	

**Launags**

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>279</b>	<b>3,10</b>	<b>9,08</b>	<b>45,06</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>0,910</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

## DIĒTA

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Sautēta cūkgāja ar dāržeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	100	63	1,371	4,722	3,899	0,015	0,025	2,724	10,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>660</b>	<b>18,13</b>	<b>25,75</b>	<b>88,42</b>	<b>1,115</b>	<b>0,025</b>	<b>8,511</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Bezglutēna pankūka	100	223	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
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	
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>2,31</b>	<b>7,67</b>	<b>60,99</b>	<b>0,100</b>	<b>3,500</b>	<b>0,700</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>725</b>	<b>23,61</b>	<b>28,58</b>	<b>93,08</b>	<b>1,340</b>	<b>6,900</b>	<b>6,412</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>		<b>408</b>	<b>8,16</b>	<b>16,85</b>	<b>54,99</b>	<b>0,300</b>	<b>2,000</b>	<b>2,651</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgājas bumbiņa ar dāržeņiem, bez miltiem	60	147	9,354	9,884	4,995	0,058		0,427	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0,121	6,139	0,888	0,02		0,001	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Vaniļas krēms uz augu tauku bāzes	30	71	0,611	5,077	5,8		3,6		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>606</b>	<b>14,42</b>	<b>26,02</b>	<b>76,94</b>	<b>0,668</b>	<b>8,950</b>	<b>7,179</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>Launags</b>									
Rīsu zupa bez piena	300	131	1,431	1,587	27,752	0,3		0,273	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					

Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
<b>kopā:</b>		<b>383</b>	<b>2,02</b>	<b>15,66</b>	<b>58,54</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>3,573</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābvi elas	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	----------------	----------

#### Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>22,15</b>	<b>25,15</b>	<b>72,91</b>	<b>1,160</b>	<b>0,300</b>	<b>7,894</b>	

#### Launags

Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>371</b>	<b>4,90</b>	<b>14,03</b>	<b>55,05</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>1,750</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

VEĢETĀRĀ

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1,7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35		1,498	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>615</b>	<b>26,61</b>	<b>26,92</b>	<b>65,78</b>	<b>0,680</b>	<b>0</b>	<b>7,413</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
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	
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>19,42</b>	<b>10,86</b>	<b>40,80</b>	<b>0</b>	<b>10,000</b>	<b>0,721</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273	11,269	7,882	38,976	0,001		8,433	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>663</b>	<b>18,61</b>	<b>26,24</b>	<b>86,80</b>	<b>0,291</b>	<b>6,540</b>	<b>15,407</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>12,27</b>	<b>16,47</b>	<b>41,39</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>3,701</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu un kartupeļu sacepums	200	245	13,799	4,07	37,67	2,473		10,552	1;11;3;7
Rīvets siers	10	34	2,48	2,68					7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807	0,02	0,82	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Plens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>678</b>	<b>26,99</b>	<b>27,76</b>	<b>79,49</b>	<b>2,673</b>	<b>6,270</b>	<b>15,016</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Bumbierī	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	

Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>422</b>	<b>17,17</b>	<b>14,91</b>	<b>54,41</b>	<b>0,300</b>	<b>3,000</b>	<b>5,313</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedr vielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

#### Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2,756	2,287	6,937	0,8		3,561	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Biezpiena burkānu plācenītis	70	133	8,99	4,759	13,51	0,21	4,41	1,428	3,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>683</b>	<b>26,08</b>	<b>23,27</b>	<b>91,67</b>	<b>1,350</b>	<b>4,710</b>	<b>10,526</b>	

#### Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>279</b>	<b>3,10</b>	<b>9,08</b>	<b>45,06</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>	<b>0,910</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgāja ar dārzeniem	90	132	9,766	9,712	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	120	46	1,996	2,138	4,508	0,6		2,568	7,
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>834</b>	<b>35,38</b>	<b>26,28</b>	<b>111,36</b>	<b>1,960</b>	<b>0</b>	<b>9,416</b>	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>881</b>	<b>30,83</b>	<b>33,39</b>	<b>112,84</b>	<b>1,245</b>	<b>6,930</b>	<b>9,325</b>	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Cūkgājas bumbiņa piena mērcē	90	165	9,931	11,057	6,3	0,171		1,091	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>27,28</b>	<b>28,86</b>	<b>99,75</b>	<b>0,576</b>	<b>6,475</b>	<b>11,849</b>	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
<b>kopā:</b>		<b>726</b>	<b>29,99</b>	<b>29,25</b>	<b>84,24</b>	<b>0,750</b>	<b>0</b>	<b>10,768</b>	