

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		270,572	11,855	11,434	29,882	0,	0,	2,085	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8,4691	12,1381	3,4183	0,0002	0	0,1662	1;7
Vāfīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
<i>Kopā:</i>		410,248	15,569	18,427	45,261	0,001	0,	6,227	
Launags									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		271,463	10,625	11,92	30,366	0	0	2,375	
<i>Diena kopā :</i>		952,283	38,049	41,782	105,509	0,001	0,001	10,687	
otrdiena, 1.oktobris									
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3,3016	1,6008	11,571	0,0002	0,0002	0,604	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Krēmsiers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		164,394	6,104	5,483	22,05	0,	0,	1,504	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,0225	0,0375	0,465	0	0	0,2175	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<i>Kopā:</i>		549,307	13,917	23,832	62,531	0,001	0,001	8,588	
Launags									
levārijuma maizīte									
bērnudārziem	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7

Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		232,426	5,402	9,422	31,698	0,	0,005	1,36	
Diena kopā :		946,126	25,422	38,737	116,279	0,001	0,006	11,452	
trešdiena, 2.oktobris									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231,773	6,772	6,987	35,42	0,	0,001	1,215	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Tomātu un piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7
Citronu biezpienkāms	30	51	3,7796	3,3519	1,3538	0	0,0001	0,0004	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		409,952	15,846	14,946	51,166	0,001	0,005	5,936	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
Diena kopā :		963,58	29,225	35,116	124,038	0,002	0,006	10,317	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		288,702	10,362	16,557	39,389	0,	0,	4,278	
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,7541	6,5658	7,8453	0,0001	0	3,0615	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0,8736	2,2232	6,3301	0,0002	0,0004	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		557,572	17,998	18,119	78,901	0,001	0,001	8,919	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	

Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>172,814</i>	<i>10,892</i>	<i>1,807</i>	<i>27,654</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>	
Diena kopā :		1019,088	39,253	36,484	145,944	0,001	0,002	14,797	

piektdiena, 4.oktobris

Brokastis

Prosas biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>283,655</i>	<i>8,229</i>	<i>11,699</i>	<i>36,686</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>2,334</i>	

Pusdienas

Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,8774	1,5281	4,0501	0,0001	0,0001	2,1105	7
Ūdens ar upenēm	150	3	0,0975	0,015	0,4575	0	0	0,51	
<i>Kopā:</i>		<i>387,463</i>	<i>15,948</i>	<i>17,056</i>	<i>41,14</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,945</i>	

Launags

Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
---------	-----	-----	-----	----	------	---	---	---	---

Sausās brokastis

šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		<i>326,171</i>	<i>9,253</i>	<i>4,415</i>	<i>64,34</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,49</i>	
Diena kopā :		1080,513	36,867	47,667	124,056	0,001	0,005	12,061	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
levārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>314,719</i>	<i>5,923</i>	<i>10,598</i>	<i>48,746</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,912</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,2293	4,7742	0,0002	0	0,5684	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
<i>Kopā:</i>		<i>425,15</i>	<i>14,915</i>	<i>18,207</i>	<i>50,766</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>5,529</i>	
Launags									
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Ķedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>326,196</i>	<i>1,582</i>	<i>12,804</i>	<i>50,888</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,551</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1066,065</i>	<i>22,419</i>	<i>41,609</i>	<i>150,401</i>	<i>0,002</i>	<i>0,</i>	<i>7,992</i>	
otrdiena, 1.oktobris									
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,0002	0	0,182	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>162,343</i>	<i>1,104</i>	<i>6,749</i>	<i>34,31</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,542</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13,004	17,163	37,614	0,0003	0	2,195	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>558,11</i>	<i>16,105</i>	<i>25,981</i>	<i>64,364</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>7,404</i>	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Svaigu dārzeņu asorti	100	19	0,9328	0,2162	3,0728	0	0	2,3883	9
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>307,22</i>	<i>4,845</i>	<i>13,989</i>	<i>39,282</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3,228</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1027,673</i>	<i>22,053</i>	<i>46,719</i>	<i>137,956</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>11,174</i>	

trešdiena, 2.oktobris

Brokastis

RTsu biezputra bez piena	200	207	2,21	2,56	43,71	0,001	0	0,42	
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>319,239</i>	<i>2,41</i>	<i>7,656</i>	<i>59,869</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,42</i>	

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,9568	13,1512	2,6584	0,0001	0	0,23	3
Vārīti griķi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
RTsu pudīnš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<i>Kopā:</i>		<i>528,895</i>	<i>17,462</i>	<i>21,686</i>	<i>63,893</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>6,088</i>	

Launags

Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,2575	3,6825	43,575	0,0001	0	0,7875	
Vegāniskais Čedaras siers	10	30	0	2,4	2,1	0	0	0	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>257,674</i>	<i>2,62</i>	<i>6,305</i>	<i>46,594</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,038</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1105,809</i>	<i>22,492</i>	<i>35,646</i>	<i>170,357</i>	<i>0,002</i>	<i>0,008</i>	<i>7,545</i>	

ceturtdiena, 3.oktobris

Brokastis

Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768	
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>274,753</i>	<i>2,426</i>	<i>7,304</i>	<i>49,483</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>1,068</i>	

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1,3419	4,6813	6,8595	0,0001	0	2,4237	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856	

Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624
<i>Kopā:</i>		474,348	13,761	19,198	60,716	0,001	0,001	6,896
Launags								
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
"Pusžāvēta desa								
"Zaļā dakšiņa""	30	67	5,61	4,62	0,66	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		227,779	6,55	9,961	27,069	0,	0	0,7
<i>Diena kopā :</i>		976,88	22,736	36,463	137,268	0,002	0,001	8,664

piektdiena, 4.oktobris

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0
<i>Kopā:</i>		268,017	3,205	7,81	46,198	0,001	0	1,012
Pusdienas								
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322 9
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747 4
Vārīti griķi	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68
<i>Kopā:</i>		479,909	16,078	18,472	60,76	0,001	0,002	8,879
Launags								
Piens BL	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0 1;3;5;8
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
<i>Kopā:</i>		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49
<i>Diena kopā :</i>		1146,061	26,166	41,521	164,852	0,003	0,004	14,676

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		595,342	24,376	24,749	68,668	0,001	0,	6,587	
Launags									
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		330,914	14,338	14,443	35,983	0	0	3,184	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		650,178	19,987	28,313	71,662	0,001	0,002	8,705	
Launags									
levārījuma maizīte bērnudārzam	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		232,426	5,402	9,422	31,698	0,	0,005	1,36	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7
levārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3

Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>636,47</i>	<i>26,095</i>	<i>23,566</i>	<i>79,396</i>	<i>0,002</i>	<i>0,005</i>	<i>7,281</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>215,13</i>	<i>4,762</i>	<i>6,122</i>	<i>34,236</i>	<i>0</i>	<i>0,</i>	<i>2,343</i>	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Kirbju biezeņzupa	200	131	2,3388	8,7544	10,4604	0,0002	0	4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>631,527</i>	<i>19,381</i>	<i>20,685</i>	<i>90,113</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,31</i>	
Launags									
Bumbieri	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
<i>Kopā:</i>		<i>284,454</i>	<i>8,752</i>	<i>14,422</i>	<i>28,749</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,75</i>	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,1282	1,9647	5,2072	0,0001	0,0001	2,7135	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		<i>548,043</i>	<i>23,419</i>	<i>21,207</i>	<i>63,249</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,975</i>	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		<i>326,171</i>	<i>9,253</i>	<i>4,415</i>	<i>64,34</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,49</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	178	10,629	12,6329	5,3709	0,0003	0	0,6395	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
Kopā:		557,114	17,738	24,752	66,284	0,001	0,001	6,338	
Launags									
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopā:		364,105	1,274	13,648	58,978	0,001	0	1,201	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	200	358	13,004	17,163	37,614	0,0003	0	2,195	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Kopā:		580,576	16,384	27,537	66,152	0,001	0,002	8,408	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		297,897	4,379	13,881	37,746	0	0	2,034	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,9568	13,1512	2,6584	0,0001	0	0,23	3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	

Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
RTsu pudiņš	40	73	1,0729	1,2537	14,201	0,0001	0,0024	0,2476	3
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>659,721</i>	<i>19,378</i>	<i>23,058</i>	<i>91,151</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>8,169</i>	
Launags									
BL piena zupa ar bezglutēna makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests									
bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Siers vegānais	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>215,13</i>	<i>4,762</i>	<i>6,122</i>	<i>34,236</i>	<i>0</i>	<i>0,</i>	<i>2,343</i>	

ceturtdiena, 3.oktobris

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1,248	3,176	9,043	0,0003	0,0005	2,32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>655,299</i>	<i>15,223</i>	<i>26,925</i>	<i>86,965</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>8,308</i>	
Bezglutēna maize	60	132	0,1743	1,9368	28,38	0,0006	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
"Pusžāvēta desa									
"Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>271,354</i>	<i>4,767</i>	<i>9,389</i>	<i>41,039</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	

piektdiena, 4.oktobris

Pusdienas

Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		<i>562,135</i>	<i>18,122</i>	<i>25,274</i>	<i>63,909</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>9,963</i>	
Launags									
Bezglutēna sausās brokastu pārslas	30	226	5,3383	12,1974	23,4452	0,0001	0,002	3,2331	
Bezlaktozes jogurts	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>398,136</i>	<i>6,883</i>	<i>15,238</i>	<i>57,894</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>4,784</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	100	119	7,8302	2,6737	15,7565	0,0006	0	6,1632	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		668,652	24,734	20,719	95,708	0,001	0,001	14,155	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		600,936	25,185	28,23	60,976	0,001	0,002	6,7	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	80	197	5,8981	11,1462	17,6933	0,0008	0	1,7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7
levārtjuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		681,365	22,657	24,887	91,298	0,002	0,005	8,061	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,3388	8,7544	10,4604	0,0002	0	4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1,9618	2,4043	4,6458	0,0006	0	2,64	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1,248	3,176	9,043	0,0003	0,0005	2,32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		630,525	12,853	20,196	97,313	0,001	0,002	13,071	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Pelēko zirņu plācentis	80	183	8,0845	7,0682	21,3949	0,0009	0	4,8763	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,1282	1,9647	5,2072	0,0001	0,0001	2,7135	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Kopā:		578,598	18,517	18,254	82,26	0,002	0,001	15,652	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 30.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	178	10,629	12,6329	5,3709	0,0003	0	0,6395	
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
Kopā:		594,939	21,091	24,343	72,174	0,001	0,001	8,538	
Launags									
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao bez piena	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Kopā:		324,156	3,619	12,111	49,798	0	0	3,001	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		593,408	15,147	23,563	72,747	0,001	0,002	9,895	
Launags									
levārījuma maizīte bērnudārziem	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		193,862	4,897	5,621	31,115	0,	0,005	1,353	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,0656	2,5568	4,1392	0,0001	0,0008	2,4	
levārtējuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0,27	1,77	19,5	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		672,962	20,601	20,55	100,456	0,001	0,005	8,633	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	200	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	

ceturtdiena, 3.oktobris

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,9984	2,5408	7,2344	0,0002	0,0004	1,856	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		611,594	15,746	24,334	80,814	0,001	0,002	8,911	

Launags

Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		185,604	5,852	7,652	22,259	0	0	1,6	

piektdiena, 4.oktobris

Pusdienas

Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
Kopā:		584,982	21,289	23,828	68,607	0,001	0,002	11,493	

Launags

Jogurts bezlaktozes	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Melone	80	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,7266	4,3208	10,1227	0,0002	0	3,8472	9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	90	38	1,3725	2,8845	2,466	0,0001	0,0004	0,9315	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		774,31	30,588	30,162	94,468	0,001	0,	9,328	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,6842	2,053	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
<i>Kopā:</i>		781,494	23,171	33,057	89,65	0,001	0,002	11,374	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,0038	12,6316	7,4454	0,0004	0	1,2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
levārijuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		787,512	31,628	29,631	97,981	0,002	0,006	8,311	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2,9235	10,943	13,0755	0,0002	0	5,1025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,1232	2,8584	8,1387	0,0003	0,0004	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		778,007	24,557	25,528	109,964	0,001	0,001	12,864	
piektdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2,058	8,2836	14,8198	0,0008	0,001	2,7095	9
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,5042	2,6196	6,943	0,0001	0,0001	3,618	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68	
<i>Kopā:</i>		738,941	31,131	27,837	87,356	0,001	0,001	14,764	