

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	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
Baltmaize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>215,221</i>	<i>8,977</i>	<i>9,519</i>	<i>23,294</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,68</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	46	1,3633	2,1604	5,0613	0,0001	0	1,9236	9
Cūkgaļas strogonovs	50	112	6,0493	8,6701	2,4416	0,0002	0	0,1187	1;7
Vārīti griķi	80	88	1,98	0,4224	19,1664	0,0001	0	0,8448	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53	0	0	0,825	1
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,0375	0,5475	0	0	0,3	
<i>Kopā:</i>		<i>309,109</i>	<i>11,475</i>	<i>13,103</i>	<i>36,117</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>4,53</i>	
Launags									
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kafijas 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	
Sēklu maize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Siers	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>235,814</i>	<i>10,067</i>	<i>10,97</i>	<i>24,262</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,94</i>	
Diena kopā :		760,144	30,519	33,592	83,674	0,001	0,	8,15	
otrdiena, 22.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>		<i>163,475</i>	<i>6,088</i>	<i>5,453</i>	<i>22,045</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,504</i>	
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	120	264	7,122	11,9622	27,5724	0,0004	0	2,163	1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,9805	0,0001	0,0008	1,674	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0,015	0,025	0,31	0	0	0,145	
<i>Kopā:</i>		<i>362,914</i>	<i>8,995</i>	<i>17,12</i>	<i>38,394</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>6,199</i>	
Launags									
Olā apcepta baltmaize	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ābols	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	
Skolas piens	150	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	7,

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 21.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
ļavārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	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
Cūkgāļas gulašs	70	157	8,4691	12,1381	3,4183	0,0002	0	0,1662	1;7
Vārīti makaroni	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	1,
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
Udens 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	
Kafijas 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	
Sēklu maize	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	20	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	
Diena kopā :		952,283	38,049	41,782	105,509	0,001	0,001	10,687	
otrdiena, 22.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
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	150	150	9,6257	7,0476	11,849	0,0004	0	4,6839	9
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Udens 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									
Olā apcepta baltmaize	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7

<i>Kopā:</i>		232,426	5,402	9,422	31,698	0,	0,005	1,36	
Diena kopā :		758,815	20,485	31,994	92,137	0,001	0,006	9,063	
trešdiena, 23.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levāriņš	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		211,925	6,436	6,082	32,971	0,	0,001	0,99	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	108	6,6688	7,0176	4,1364	0,0002	0	0,691	1;3
Vārīti kartupeļi	90	67	1,908	0,0954	14,1192	0,0001	0	2,0034	
Tomātu un piena mērce	10	7	0,2716	0,3267	0,7276	0	0	0,0032	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,7555	1,6242	2,569	0,0004	0	1,1882	7
Citronu biezpienkāms	30	51	3,7796	3,3519	1,3538	0	0,0001	0,0004	7
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,0714	16,5508	0	0,0035	0,6951	
<i>Kopā:</i>		332,16	13,623	12,512	39,767	0,001	0,004	4,726	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Saldskābmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	15	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Ābols(Skolas auglis)	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
Diena kopā :		765,924	26,064	28,682	95,356	0,001	0,004	7,656	
ceturtdiena, 24.oktobris									
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levāriņš	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Gurķis	20	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		243,233	8,772	15,567	32,319	0,	0,	3,633	
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa Baltmaizes grauzdīņi	100	66	1,1694	4,3772	5,2302	0,0001	0	2,041	7;9
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5,7453	5,0444	2,9089	0,0002	0	0,2726	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0,7488	1,9056	5,4258	0,0002	0,0003	1,392	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		361,853	10,98	11,974	51,727	0,001	0,001	5,668	

Āboli	80	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	
Skolas piens	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	7,
<i>Kopā:</i>		<i>232,426</i>	<i>5,402</i>	<i>9,422</i>	<i>31,698</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>1,36</i>	
Diena kopā :		946,126	25,422	38,737	116,279	0,001	0,006	11,452	

trešdiena, 23.oktobris

Brokastis

Kukurūzas putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,0001	0,0008	0,315	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	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>		<i>231,773</i>	<i>6,772</i>	<i>6,987</i>	<i>35,42</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>1,215</i>	

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 biezpienmasa	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>		<i>409,952</i>	<i>15,846</i>	<i>14,946</i>	<i>51,166</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>5,936</i>	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Saldskābmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta desa	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Abols(Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	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>	
Diena kopā :		963,58	29,225	35,116	124,038	0,002	0,006	10,317	

ceturtdiena, 24.oktobris

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
levārījums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Gurķis	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>		<i>288,702</i>	<i>10,362</i>	<i>16,557</i>	<i>39,389</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>4,278</i>	

Pusdienas

Ķirbju biezeņzupa	150	99	1,7541	6,5658	7,8453	0,0001	0	3,0615	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	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 griķi	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

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935	0	0	0	7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		155,177	10,64	1,702	23,989	0	0	1,39	
<i>Diena kopā :</i>		760,263	30,392	29,242	108,035	0,001	0,001	10,691	

piektdiena, 25.oktobris**Brokastis**

Mannā biezputra	100	90	3,759	2,0045	14,313	0,0001	0,0005	0,589	7
Kanēļcukurs	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		166,255	5,244	6,396	22,105	0,	0,001	1,364	

Pusdienas

Rasoļņiks	100	72	1,029	4,1418	7,4099	0,0004	0,0005	1,3548	9
Cīsiņi	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	
Kartupeļu biezputra	90	76	2,4363	0,8572	14,2308	0,0001	0	1,89	7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	50	24	0,6268	1,0915	2,8929	0	0	1,5075	7
Ūdens ar upenēm	100	2	0,065	0,01	0,305	0	0	0,34	
<i>Kopā:</i>		290,138	13,526	13,972	26,638	0,001	0,001	5,235	

Launags

Jogurts	120	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	
Ābols(Skolas auglis)	50	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>		783,529	29,703	36,488	82,793	0,001	0,004	7,969	

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
levārtjums	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>		172,814	10,892	1,807	27,654	0	0	1,6	
Diena kopā :		1019,088	39,253	36,484	145,944	0,001	0,002	14,797	

piektdiena, 25.oktobris

Brokastis									
Mannā biezputra	150	135	5,6385	3,0068	21,4695	0,0001	0,0008	0,8835	7;1
Kanēļcukurs	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
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
Tomāti	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>		283,655	8,229	11,699	36,686	0,	0,001	2,334	
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9
Vārīti cīsiņi	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	70	34	0,8774	1,5281	4,0501	0,0001	0,0001	2,1105	
Ūdens ar upenēm	150	3	0,0975	0,015	0,4575	0	0	0,51	
<i>Kopā:</i>		387,463	15,948	17,056	41,14	0,001	0,001	7,945	
Launags									
Jogurts	180	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	
Ābols	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	
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)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.oktobris									
Brokastis									
Prosas biezputra									
bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
levārijums	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>		314,719	5,923	10,598	48,746	0,001	0	0,912	
Pusdienas									
Dārzenu zupa									
bez piena	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9
Cūkgaļas gulašs									
bez piena	80	158	9,448	11,2293	4,7742	0,0002	0	0,5684	
Vārīti bg makaroni									
ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Udens ar cidonijām									
<i>Kopā:</i>		425,15	14,915	18,207	50,766	0,001	0,	5,529	
Launags									
Ābols									
bez piena	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijasdzēriens									
Cukurs baltais	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Bezglutēna maize	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
Margarīns	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
sviestmaizēm									
Vegāniskais	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		326,196	1,582	12,804	50,888	0,	0	1,551	
Diena kopā :		1066,065	22,419	41,609	150,401	0,002	0,	7,992	
otrdiena, 22.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									
<i>Kopā:</i>		162,343	1,104	6,749	34,31	0,001	0	0,542	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Burkānu salāti ar eļļu	200	358	13,004	17,163	37,614	0,0003	0	2,195	
Sēklu maisījums	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11

Udens 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									
Olā apcepta baltmaize	50	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Ābols	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>	
Diena kopā :		1027,673	22,053	46,719	137,956	0,001	0,002	11,174	

trešdiena, 23.oktobris

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez									
piena	200	207	2,21	2,56	43,71	0,001	0	0,42	
levārijums	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		
Rīsu 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	
<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

BL piena zupa ar BG makaroniem									
150	218	2,2575	3,6825	43,575	0,0001	0	0,7875		
BG maize ar BL sviestu									
30	30	0	2,4	2,1	0	0	0		
Vārīta desa									
20	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25		
<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>	
Diena kopā :		1105,809	22,492	35,646	170,357	0,002	0,008	7,545	

ceturtdiena, 24.oktobris

Brokastis

Griķu biezputra bez piena									
150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768		
levārijums									
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 griķi	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
Diena kopā :		976,88	22,736	36,463	137,268	0,002	0,001	8,664

piektdiena, 25.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	
Diena kopā :		1146,061	26,166	41,521	164,852	0,003	0,004	14,676	