

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13. janvāris									
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Kaņēlcukurs	2	7	0,047	0,003	1,788	0	0,001	0,531	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
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>		207,999	6,232	6,323	30,963	0,	0,001	1,897	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1,4445	2,7595	4,5392	0,0001	0,0003	1,5216	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6,8944	6,0532	3,4907	0,0002	0	0,3271	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		384,019	9,527	15,77	45,279	0,001	0,002	5,284	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	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
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		161,018	11,983	5,952	14,646	0	0	1,05	
Diena kopā :		753,035	27,741	28,046	90,888	0,001	0,003	8,231	
otrdiena, 14. janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	60	87	5,2679	6,5853	1,2283	0	0	0,0132	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu assorti	50	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,962	9,111	10,645	17,839	0	0	2,557	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	120	78	0,9132	6,126	4,9116	0,0001	0	1,9608	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	100	75	6,2915	2,9792	5,2315	0,0001	0	2,3816	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,8651	5,3334	0,0002	0	1,44	
Ķiršu dzēriens	100	44	0,165	0,045	10,45	0	0	0,205	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		304,476	10,44	11,5	38,537	0,	0	7,277	
Launags									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kafijas dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
<i>Kopā:</i>		245,005	10,592	6,897	34,675	0	0,01	1,472	
Diena kopā :		757,443	30,143	29,042	91,051	0,	0,01	11,306	
trešdiena, 15. janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levārījums	8	11	0,08	0,008	3,12	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	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>		201,61	6,733	6,78	28,624	0,	0,	1,872	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	111	6,6754	7,3554	4,3547	0,0001	0	0,6779	1;3;7

Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0,9066	1,9491	3,0828	0,0005	0	1,4259	7
Jogurta krēms	30	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		312,862	11,365	14,038	33,893	0,001	0,006	5,254	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	97	4,545	2,325	14,64	0,0001	0,0001	1,545	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Mandarīns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		221,49	7,07	7,855	30,38	0,	0,	2,755	
Diena kopā :		735,962	25,168	28,673	92,898	0,001	0,006	9,881	

ceturtdiena, 16.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	100	76	3,8	1,764	11,8688	0,0001	0,0001	1,222	7
levārījums	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	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		168,999	5,187	6,186	23,653	0,	0,	2,122	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	66	5,5115	3,3157	3,3495	0,0001	0	1,586	4
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Vārīti rīsi	70	79	1,5708	0,1386	17,9487	0,0001	0	0,3234	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0,8268	1,9044	3,2478	0,0001	0,0003	1,686	
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		365,209	16,855	15,987	37,701	0,	0,	4,844	
Launags									
Pankūka	70	165	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;3;7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	7
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		212,046	4,95	7,601	29,917	0	0,	0,383	
Diena kopā :		746,254	26,992	29,774	91,271	0,001	0,001	7,348	

piektdiena, 17.janvāris

Brokastis									
Četru graudu putra	120	135	4,8936	2,2138	24,0989	0,0002	0,0002	0,8755	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	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>		272,084	7,1	11,836	33,973	0,	0,	1,736	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	100	15	0,7825	0,1697	2,4234	0,0001	0	1,3372	9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8,7793	9,3126	3,5296	0	0	0,1992	1;3
Kartupeļu biezputra	90	76	2,4363	0,8572	14,2308	0,0001	0	1,89	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0,5136	3,1476	4,4388	0,0002	0,0012	1,9056	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
<i>Kopā:</i>		254,38	12,754	10,596	26,279	0,	0,001	6,398	
Launags									
Svestmaize ar sieru	40	110	5,2667	9,3667	11,02	0	0	0,7	1;7
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		270,577	10,645	12,867	27,906	0	0,002	1,965	
Diena kopā :		797,042	30,499	35,298	88,159	0,	0,003	10,099	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.janvāris									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	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>235,551</i>	<i>7,325</i>	<i>6,806</i>	<i>35,496</i>	<i>0,</i>	<i>0,002</i>	<i>2,166</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,0434	7,0621	4,0725	0,0003	0	0,3816	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>453,316</i>	<i>11,559</i>	<i>19,004</i>	<i>52,608</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>6,587</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>190,37</i>	<i>15,52</i>	<i>6,477</i>	<i>17,375</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,05</i>	
Diena kopā :		879,238	34,405	32,287	105,479	0,001	0,004	9,803	
otrdiena, 14.janvāris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti	50	11	0,5597	0,1297	1,8437	0	0	1,433	9
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>262,815</i>	<i>12,381</i>	<i>14,649</i>	<i>18,888</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>2,804</i>	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1,1415	7,6575	6,1395	0,0001	0	2,451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9,4372	4,4689	7,8472	0,0001	0	3,5723	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,2223	0,0003	0	1,68	
Dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>390,32</i>	<i>14,056</i>	<i>14,855</i>	<i>48,494</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>9,301</i>	
Launags									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
<i>Kopā:</i>		<i>272,966</i>	<i>11,393</i>	<i>7,568</i>	<i>39,21</i>	<i>0</i>	<i>0,01</i>	<i>1,894</i>	
Diena kopā :		926,1	37,83	37,071	106,592	0,001	0,01	13,999	
trešdiena, 15.janvāris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	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>		<i>240,792</i>	<i>8,105</i>	<i>8,432</i>	<i>33,382</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,115</i>	
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	

Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7
Jogurta krēms	30	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		375,03	13,706	15,657	43,057	0,001	0,006	6,718	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	129	6,06	3,1	19,52	0,0002	0,0002	2,06	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Mandarīns	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		264,911	8,743	8,68	37,7	0,	0,	3,41	
Diena kopā :		880,733	30,554	32,769	114,138	0,001	0,007	12,243	

ceturtdiena, 16.janvāris

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārtjums	10	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	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>		237,814	7,782	7,203	36,342	0,	0,	3,183	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaiņas gulašs	90	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0,9646	2,2218	3,7891	0,0001	0,0004	1,967	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		522,666	24,419	22,735	54,228	0,	0,	6,223	
Launags									
Pankūkas	100	236	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1;3;7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Ābols	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	
<i>Kopā:</i>		335,829	7,515	12,636	46,454	0	0,001	0,747	
Diena kopā :		1059,47	39,22	40,499	133,094	0,001	0,001	9,943	

piektdiena, 17.janvāris

Brokastis									
Četru graudu putra	150	169	6,117	2,7672	30,1236	0,0003	0,0003	1,0944	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	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>		306,785	8,339	12,42	40,003	0,	0,	1,954	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0,5992	3,6722	5,1786	0,0003	0,0014	2,2232	
Augļu un ogu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
<i>Kopā:</i>		307,04	15,35	12,726	31,865	0,	0,001	8,083	
Launags									
Sviestmaize ar sieru	60	160	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		322,	15,123	18,733	39,193	0	0,002	2,784	
Diena kopā :		1000,654	38,813	43,879	111,061	0,001	0,003	12,821	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pirmdiena, 13.janvāris

Brokastis

Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459	
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	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>		268,985	5,706	9,68	39,005	0,	0,003	1,256	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,0001	0	0,525	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		417,353	12,074	21,703	43,18	0,001	0,002	5,33	

Launags

Vārīta cūkgaļa	20	56	4,418	4,2044	0,0868	0	0	0,0377	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		219,871	5,168	9,623	27,646	0,	0	2,078	
<i>Diena kopā :</i>		906,21	22,947	41,007	109,832	0,001	0,005	8,663	

Otrdiena, 14.janvāris

Brokastis

Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	0,0001	0	0,0212	3,
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	
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	
<i>Kopā:</i>		226,728	8,152	16,163	21,471	0,	0	1,575	

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1,1415	7,6575	6,1395	0,0001	0	2,451	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0,145	0,342	1,985	0	0	0	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9,4372	4,4689	7,8472	0,0001	0	3,5723	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,2223	0,0003	0	1,68	
Eļļas citrona mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
<i>Kopā:</i>		336,064	12,091	14,712	37,869	0,001	0	8,011	

Launags

Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafija bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
<i>Kopā:</i>		416,46	5,168	15,99	62,117	0	0	2,178	
<i>Diena kopā :</i>		979,251	25,411	46,864	121,457	0,001	0	11,765	

Trešdiena, 15.janvāris

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912	
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	

Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	30	44	4,5113	2,495	0,7106	0,0001	0	0,325	9
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>		324,374	7,239	10,296	50,452	0,001	0	1,237	

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10,9163	11,5084	5,6922	0,0001	0	0,4428	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	26	0,3708	0,171	5,7993	0	0,003	0,3666	
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		359,943	14,809	15,146	39,815	0,	0,007	5,982	

Launags

Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,0488	0,0002	0,0006	0,225	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		228,14	1,335	6,038	41,779	0,001	0,001	0,715	
<i>Diena kopā :</i>		912,457	23,382	31,48	132,046	0,002	0,008	7,934	

ceturtdiena, 16.janvāris

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	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>		265,896	2,899	7,495	47,512	0,001	0	1,974	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4,
Cūkgaļas gulašs	90	181	10,1232	14,0582	3,5568	0,0001	0	0,2668	
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0,9646	2,2218	3,7891	0,0001	0,0004	1,967	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		457,402	22,108	21,521	43,552	0,	0,	5,167	

Launags

Bezglutēna pankūka	100	223	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3,
levārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		275,151	1,98	7,656	49,279	0,	0,001	0,49	
<i>Diena kopā :</i>		998,449	26,986	36,672	140,343	0,002	0,001	7,631	

piektdiena, 17.janvāris

Brokastis

Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
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>		267,388	1,857	7,016	48,942	0,001	0	0,315	

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2,0515	0,1113	15,0061	0,0001	0	2,2326	9,

Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0,5992	3,6722	5,1786	0,0003	0,0014	2,2232	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		357,359	14,786	19,391	29,528	0,001	0,002	8,08	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,3206	2,2865	0,0138	0	0	0,0053	3,
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		280,11	5,726	9,594	42,127	0,	0,002	1,344	
Diena kopā :		904,856	22,369	36,001	120,596	0,002	0,004	9,738	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8,618	7,5665	4,3633	0,0003	0	0,4089	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		727,46	20,77	26,873	90,951	0,001	0,002	8,882	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87	0	0	0	7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	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
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		257,654	20,252	7,167	27,749	0	0	1,95	
otrdiena, 14.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,4868	7,1112	0,0003	0	1,92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		567,651	20,976	25,224	62,158	0,001	0,	12,843	
Launags									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Kopā:		272,966	11,393	7,568	39,21	0	0,01	1,894	
trešdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,1256	12,259	7,2579	0,0002	0	1,1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,2088	2,5988	4,1104	0,0006	0	1,9012	7
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		542,528	19,914	22,975	61,48	0,001	0,01	8,79	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	161	7,575	3,875	24,4	0,0002	0,0002	2,575	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Apelsīni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		313,905	10,495	9,53	46,24	0,	0,	4,135	
ceturtdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	

Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,1024	2,5392	4,3304	0,0001	0,0004	2,248	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>649,044</i>	<i>27,643</i>	<i>23,461</i>	<i>80,332</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>7,881</i>	
Launags									
Pankūkas	100	236	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Āboli	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	
<i>Kopā:</i>		<i>335,829</i>	<i>7,515</i>	<i>12,636</i>	<i>46,454</i>	<i>0</i>	<i>0,001</i>	<i>0,747</i>	

piektdiena, 17.janvāris

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	72	0,7704	4,7214	6,6582	0,0004	0,0018	2,8584	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>613,261</i>	<i>27,329</i>	<i>24,884</i>	<i>68,863</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>8,789</i>	
Launags									
Baltmaize ar sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>386,829</i>	<i>15,123</i>	<i>18,733</i>	<i>39,193</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>2,784</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		675,305	14,18	24,25	89,635	0,001	0,002	10,157	
otrdienā, 14.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,4868	7,1112	0,0003	0	1,92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		567,651	20,976	25,224	62,158	0,001	0,	12,843	
trešdienā, 15.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12,4758	13,1525	6,5053	0,0001	0	0,5061	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Kokosriekstu piena puķiņš ar kukurūzu	50	44	0,618	0,285	9,6655	0	0,005	0,611	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		596,788	21,396	21,975	75,638	0,	0,011	10,289	
ceturtdienā, 16.janvāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	4,
Cūkgaļas gulašs	90	181	10,1232	14,0582	3,5568	0,0001	0	0,2668	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,1024	2,5392	4,3304	0,0001	0,0004	2,248	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		666,769	27,088	25,884	80,028	0,001	0,001	7,958	
piektdienā, 17.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,2225	30,0123	0,0002	0	4,4651	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		638,659	23,159	28,584	69,751	0,001	0,002	13,375	

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	80	39	1,5694	1,9235	3,7166	0,0005	0	2,112	1;7
Rīvēts siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0,6848	4,1968	5,9184	0,0003	0,0016	2,5408	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		690,744	17,777	24,11	90,891	0,002	0,002	10,52	
otrdiena, 14.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0	0	0,19	1
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4,62	7,4409	17,0566	0,0016	0	6,0777	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,7976	8,0001	0,0004	0	2,16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
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
Kopā:		602,545	17,417	29,717	65,165	0,002	0,	13,897	
trešdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,3726	13,9328	22,1166	0,001	0	2,1831	1;10;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,2088	2,5988	4,1104	0,0006	0	1,9012	7
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		643,639	16,681	28,649	76,879	0,002	0,01	9,843	
ceturtdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3,6364	7,6359	7,598	0,0005	0	2,5275	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1,2402	2,8566	4,8717	0,0001	0,0004	2,529	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		581,762	14,626	19,693	85,096	0,001	0,001	10,703	
piektdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dāržeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,2225	30,0123	0,0002	0	4,4651	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		638,659	23,159	28,584	69,751	0,001	0,002	13,375	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		899,398	24,73	32,849	113,415	0,002	0,003	10,947	
otrdiena, 14.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1,9025	12,7625	10,2325	0,0002	0	4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,7976	8,0001	0,0004	0	2,16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		724,692	25,346	28,852	87,744	0,001	0,	16,29	
trešdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13,3507	14,7108	8,7094	0,0002	0	1,3558	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7
Jogurta krēms	50	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<i>Kopā:</i>		805,606	29,298	27,002	106,63	0,001	0,01	14,572	
ceturtdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	132	11,023	6,6314	6,699	0,0002	0	3,172	4
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1,2402	2,8566	4,8717	0,0001	0,0004	2,529	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		792,554	34,012	28,311	98,302	0,001	0,	10,172	
piektdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dāržeņiem	200	29	1,565	0,3395	4,8467	0,0002	0	2,6744	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0,7704	4,7214	6,6582	0,0004	0,0018	2,8584	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		756,509	31,992	26,759	94,652	0,001	0,001	12,077	