

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
pirmdiena, 3.marts									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5,376	8,256	16,2715	0,0001	0,0002	2,1504	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
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
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		288,231	8,346	16,983	37,92	0,	0,002	3,95	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	100	50	0,8946	3,1209	4,573	0,0001	0	1,6158	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	60	118	5,896	8,0994	5,5604	0,0001	0	0,317	
Vārīti rīsi	80	91	1,7952	0,1584	20,5128	0,0001	0	0,3696	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,8256	1,689	1,7277	0,0001	0	1,1268	7
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
<i>Kopā:</i>		310,604	9,697	14,204	35,724	0,	0,001	4,241	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9,3582	2,0436	5,1762	0	0,003	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488	
Kliju maize	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābols	70	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		164,782	11,811	2,733	21,908	0	0,005	1,708	
Diena kopā :		763,616	29,854	33,92	95,551	0,001	0,008	9,9	

otrdiena, 4.marts									
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,0001	0,0005	0,21	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	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>		222,051	5,705	6,311	35,251	0,	0,003	1,677	
Pusdienas									
Biešu zupa	100	47	1,4633	2,7705	4,0247	0,0001	0,0001	1,5523	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,7852	8,0247	1,8297	0,0003	0	0,6055	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,5176	3,0504	0,0001	0,0006	1,7334	
Ābolu dzēriens	100	26	0,0891	0,1758	5,8106	0	0,0025	0,58	
<i>Kopā:</i>		258,68	9,365	10,921	30,624	0,001	0,003	5,894	
Launags									
Mīkstsais cepums ar ievārījumu	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Cigoriņu kafijas dzēriens	150	84	4,1331	4,2952	6,8586	0	0	1,0488	1,7
Banāni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		307,203	6,506	11,433	43,642	0	0,005	1,222	
Diena kopā :		786,888	22,731	29,086	107,11	0,001	0,009	9,298	

trešdiena, 5.marts									
Brokastis									
Olu kultenis	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1

Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		197,482	7,951	12,473	12,339	0,	0	0,773	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	124	10,8715	8,1568	1,0345	0	0	0,0778	
Kartupeļu biežputra	100	68	2,1656	0,762	12,6496	0,0001	0	1,68	7
Biešu salāti	50	38	0,6195	2,6245	2,8455	0,0001	0	0,975	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
<i>Kopā:</i>		347,837	17,231	13,603	38,641	0,	0	3,376	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;7
Saldskābmaize	20	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
Ābols	70	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		221,005	6,861	6,732	32,845	0,	0,002	2,183	
Diena kopā :		767,37	30,887	32,387	86,23	0,001	0,003	5,826	
ceturtdiena, 6.marts									
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	91	4,56	2,1168	14,2426	0,0001	0,0001	1,4664	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
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		191,742	6,29	6,523	28,021	0,	0,002	2,366	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	120	59	2,9507	1,9018	7,3193	0,0001	0	1,2835	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	60	86	5,8296	6,0687	1,6773	0,0001	0	0,2268	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		399,617	10,063	15,212	48,868	0,001	0,001	5,219	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	80	9,9571	1,6146	6,1768	0	0,0015	0,0206	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Apelsīni	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		169,454	12,303	5,529	17,167	0	0,004	1,009	
Diena kopā :		742,667	28,72	24,686	103,699	0,001	0,004	10,059	
piektdiena, 7.marts									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4,608	2,1984	15,7315	0,0001	0,0002	2,304	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		230,644	7,075	7,05	33,336	0,	0,	3,444	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	100	71	2,9379	3,8783	6,0619	0,0002	0	2,4081	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	50	90	10,3144	5,3961	0,1481	0,0001	0	0,0446	3;4
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	100	15	0,2235	0,043	2,972	0	0,002	0,7	
<i>Kopā:</i>		325,899	16,635	15,797	28,478	0,001	0,002	7,342	
Launags									
Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Bumbieri	70	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		225,025	5,795	2,365	47,2	0	0	0,35	
Diena kopā :		799,714	29,441	27,791	99,371	0,001	0,005	9,672	

SĀSKAŅOTS!
27.01.2025.

Ar
(A. Boļšova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum		Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti				
pirmdiena, 3.marts									
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
Ievārījums	5	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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		302,884	9,82	19,072	41,991	0,	0,002	4,488	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	75	1,3419	4,6813	6,8595	0,0001	0	2,4237	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,8613	10,7992	7,4138	0,0001	0	0,4227	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,8256	1,689	1,7277	0,0001	0	1,1268	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		457,401	14,357	18,852	56,64	0,	0,001	6,753	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,9179	2,3842	6,0389	0	0,0035	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289	0	0	0,732	
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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		195,841	13,642	3,189	25,978	0	0,006	2,092	
<i>Diena kopā :</i>		968,126	37,819	41,112	124,609	0,001	0,009	13,333	
otrdiena, 4.marts									
Brokastis									
Rīsu putra	150	92	3,58	1,69	15,754	0,0001	0,0005	0,21	7
Ievārījums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	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>		263,001	7,52	6,716	42,346	0,	0,003	2,547	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
<i>Kopā:</i>		370,288	13,698	15,042	44,851	0,001	0,005	8,263	
Launags									
Mīksts cepums ar ievārījumu	40	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Cigoriņu kafijas dzēriens	200	84	4,1331	4,2952	6,8586	0	0	1,0488	1,7
Banāni	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		318,349	6,664	11,483	46,082	0	0,005	1,362	
<i>Diena kopā :</i>		940,31	28,66	33,993	128,253	0,001	0,011	11,934	
trešdiena, 5.marts									
Brokastis									
Olu kultenis	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	3;7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		250,432	10,696	14,424	17,949	0,	0,	1,159	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	148	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	

Kartupeļu biežputra	120	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Biešu salāti	70	53	0,8673	3,6743	3,9837	0,0002	0	1,365	
Persiku un jogurta kokteiļis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
<i>Kopā:</i>		405,432	20,212	16,49	43,228	0,	0	4,202	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	1;7
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
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31	
<i>Diena kopā :</i>		918,864	38,428	37,63	103,523	0,001	0,003	7,907	
ceturtdiena, 6.marts									
Brokastis									
Kukurūzas putra levārijums	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		222,286	7,61	7,083	33,535	0,	0,002	2,733	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		490,943	12,967	18,864	59,133	0,001	0,001	6,29	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,2605	8,6476	0	0,0021	0,0289	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Apelsīns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		192,719	17,109	8,772	20,782	0	0,004	1,23	
<i>Diena kopā :</i>		1003,941	39,509	31,363	144,813	0,001	0,005	12,863	
piektdiena, 7.marts									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,6644	0,0001	0,0003	2,88	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		257,722	8,242	7,63	37,274	0,	0,	4,02	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,0392	6,1416	3,9691	0,0001	0,0002	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		429,045	22,896	20,705	36,688	0,001	0,003	9,64	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Piens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Bumbieri	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		242,611	9,003	3,575	74,59	0	0	0,49	
<i>Diena kopā :</i>		981,385	38,319	35,266	117,189	0,001	0,006	11,541	

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
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

pirmdienas, 3.marts

Brokastis									
Prosas biezputra bez									
piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912	
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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		280,37	3,135	7,775	49,784	0,001	0,002	0,912	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	75	1,3419	4,6813	6,8595	0,0001	0	2,4237	9,
Cūkgaļas gabaliņi									
saldskābā mērcē	100	197	9,8266	13,499	9,2673	0,0001	0	0,5284	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Balto redīsu un burkānu									
salāti ar kāpostiem un									
eļļu	70	46	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		455,645	14,392	22,529	48,702	0,	0,001	6,067	
Launags									
Kūpināta gaļa	30	33	3,54	2,1	0,03	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Ābois	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		202,322	4,48	7,441	28,435	0,	0,002	0,7	
<i>Diena kopā :</i>		938,337	22,006	37,746	126,921	0,001	0,005	7,679	

otrdiena, 4.marts

Brokastis									
Rīsu putra ar									
bezlaktozes pienu	150	92	3,58	1,69	15,754	0,0001	0,0005	0,21	
levārījums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	
Sviests bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		263,001	7,52	6,716	42,346	0,	0,003	2,547	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Dārzeņu un cūkgaļas									
sautējums ar pupiņām	200	200	12,8343	9,3968	15,7987	0,0005	0	6,2452	9
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	
Ābolu dzēriens	150	38	0,1337	0,2637	8,7159	0	0,0038	0,87	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		461,881	16,391	22,146	49,133	0,001	0,005	11,756	
Launags									
Kukurūzas biezputra									
bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Banāni	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>		213,042	3,551	2,771	43,572	0,001	0	2,674	
<i>Diena kopā :</i>		950,419	25,021	33,934	135,404	0,003	0,005	14,604	

trešdiena, 5.marts

Brokastis									
Olu kultenis	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	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	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		192,521	7,679	13,57	19,215	0,	0	0,381	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	148	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Augļu un ogu kokteilis	150	80	1,35	0,57	16,29	0	0	3,18	
<i>Kopā:</i>		403,372	18,435	15,944	43,754	0,	0,	8,586	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem bezglutēna	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	
Saldskābmaize bezglutēna	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	
Sviests bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31	
<i>Diena kopā :</i>		852,681	27,586	35,854	111,195	0,002	0,003	9,773	

ceturtdiena, 6.marts

Brokastis									
Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārfjums	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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		266,318	3,306	7,469	47,555	0,001	0,002	1,974	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		416,563	13,971	17,09	50,658	0,001	0,001	4,88	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	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	
Apelsīns	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
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>		297,959	7,333	12,133	38,958	0,	0,002	1,128	
<i>Diena kopā :</i>		898,617	29,387	32,407	121,396	0,002	0,005	12,974	

piektdiena, 7.marts

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
levārfjums	5	7	0,05	0,005	1,95	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>		267,388	1,857	7,016	48,942	0,001	0	0,315	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,0392	6,1416	3,9691	0,0001	0,0002	2,244	

Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
<i>Kopā:</i>		434,369	22,791	19,987	39,741	0,001	0,003	9,64
Launags								
Bezglutēna šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0
Jogurts bezlaktozes	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0
Bumbieri	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
<i>Kopā:</i>		352,611	9,003	3,575	74,59	0	0	0,49
Diena kopā :		981,91	23,161	36,239	138,558	0,002	0,003	6,324

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
pirmdienā, 3.marts										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	100	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,8613	10,7992	7,4138	0,0001	0	0,4227		
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218		
Kopā:		608,153	18,197	21,917	82,938	0,001	0,001	9,643		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488		
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		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
Kopā:		189,073	17,67	4,001	19,263	0	0,007	1,358		
otrdienā, 4.marts										
Pusdienas										
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Maltās gaļas mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	1,7	
Vārīti griķi	150	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kopā:		542,422	23,911	21,078	63,702	0,001	0,001	9,965		
Launags										
Smalkmaizīte	60	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1,3;7	
Cigoriņu kafijas dzēriens	200	84	4,1331	4,2952	6,8586	0	0	1,0488	1,7	
Āboli	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Kopā:		318,349	6,664	11,483	46,082	0	0,005	1,362		
trešdienā, 5.marts										
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215		
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	
Biešu salāti	80	60	0,9912	4,1992	4,5528	0,0002	0	1,56		
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7	
Kopā:		550,868	26,39	23,024	59,175	0,001	0	6,425		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	1;7	
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	
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Kopā:		251,673	8,297	7,467	37,32	0,	0,002	2,31		
ceturtdienā, 6.marts										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024		
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,0006	0	2,38	1	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784		
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7	
Kopā:		656,027	20,749	24,75	78,739	0,001	0,001	7,5		

Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15,9314	2,5834	9,883	0	0,0024	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>220,806</i>	<i>18,706</i>	<i>8,969</i>	<i>15,917</i>	<i>0</i>	<i>0,004</i>	<i>0,884</i>	

piektdiena, 7.marts

Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>596,556</i>	<i>27,88</i>	<i>26,099</i>	<i>60,558</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>13,179</i>	

Launags

Sausās brokastis									
šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Ābois	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>331,33</i>	<i>10,89</i>	<i>4,65</i>	<i>85,6</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0,7</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

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, 3.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	100	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,8613	10,7992	7,4138	0,0001	0	0,4227	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,8516	4,5108	2,4129	0,0001	0,0002	1,6396	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		608,237	17,542	22,613	82,337	0,001	0,001	9,405	
otrdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Maltās gaļas mērce bezlaktozes	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	1;
Vārīti griķi	150	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
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	
Ābolu dzēriens	200	51	0,1782	0,3516	11,6212	0	0,005	1,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		548,499	19,464	21,434	68,762	0,001	0,006	11,126	
trešdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,3632	10,7202	0,5873	0,0003	0	0,0215	
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	
Biešu salāti	100	94	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Augļu un ogu kokteilis	150	80	1,35	0,57	16,29	0	0	3,18	
Kopā:		659,537	26,613	27,799	72,495	0,001	0,001	12,673	
ceturtdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,7728	8,0916	2,2364	0,0001	0	0,3024	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		636,625	27,941	27,83	66,678	0,001	0,004	14,287	
piektdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Kāpostu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		721,61	16,238	25,334	94,688	0,001	0,002	9,281	

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
pirmdienā, 3.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	100	1,7892	6,2417	9,146	0,0002	0	3,2316	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5,3831	7,1736	3,8509	0,0007	0	3,0186	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti	100	147	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		656,226	16,641	28,272	82,311	0,001	0,002	13,862	
otrdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	289	8,7935	12,1933	36,199	0,0008	0	5,2365	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Keffirs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		543,603	18,475	23,986	63,228	0,001	0,001	10,976	
trešdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu plācenītis	100	229	10,1056	8,8353	26,7436	0,0011	0	6,0954	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	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
Biešu salāti	80	60	0,9912	4,1992	4,5528	0,0002	0	1,56	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7
Kopā:		615,359	20,133	21,139	85,331	0,002	0	12,499	
ceturtdiena, 6.marts									
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
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	80	39	1,5694	1,9235	3,7166	0,0005	0	2,112	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,1488	4,7688	0,0002	0,0012	2,6784	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		734,073	15,855	24,607	102,147	0,002	0,002	13,389	
piektdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5,0207	10,4609	13,4527	0,0005	0	5,2396	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,1608	9,7529	15,4816	0,0007	0	1,5282	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,6536	3,8782	1,882	0	0	0,1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		667,233	17,746	31,001	77,161	0,002	0,003	15,068	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	125	2,2365	7,8022	11,4325	0,0002	0	4,0395	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9,8266	13,499	9,2673	0,0001	0	0,5284	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>788,986</i>	<i>23,529</i>	<i>26,624</i>	<i>111,546</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>12,294</i>	
otrdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
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>		<i>735,305</i>	<i>31,724</i>	<i>27,825</i>	<i>88,368</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>14,04</i>	
trešdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,0384	13,783	0,7551	0,0004	0	0,0276	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,2261	2,1908	36,3676	0,0002	0	4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	80	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,7064	29,268	0	0	0,858	7
<i>Kopā:</i>		<i>729,987</i>	<i>35,043</i>	<i>28,394</i>	<i>82,662</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>8,766</i>	
ceturtdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,1145	2,7955	0,0001	0	0,378	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	67	0,837	4,6674	5,3649	0,0003	0,0013	3,0132	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>899,642</i>	<i>27,678</i>	<i>29,884</i>	<i>117,424</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>11,325</i>	
piektdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0005	0	4,8163	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	200	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	94	1,299	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>724,81</i>	<i>31,113</i>	<i>29,715</i>	<i>80,318</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>16,405</i>	