

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>288</b>	<b>8.85</b>	<b>7.82</b>	<b>45.99</b>	<b>0.160</b>	<b>0.800</b>	<b>2.592</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokolu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.	
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>405</b>	<b>15.30</b>	<b>11.23</b>	<b>59.24</b>	<b>0.832</b>	<b>0</b>	<b>10.002</b>		

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Graudainais biezpiens	70	88	7.7	5.04	2.94					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>186</b>	<b>9.86</b>	<b>10.50</b>	<b>12.59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.860</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>879</b>	<b>34.01</b>	<b>29.55</b>	<b>117.82</b>	<b>0.992</b>	<b>0.800</b>	<b>13.454</b>		

	otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	160	86	4.488	2.672	11.151	0.16	0.64	1.008	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>174</b>	<b>5.98</b>	<b>7.11</b>	<b>21.52</b>	<b>0.160</b>	<b>0.640</b>	<b>2.058</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38		
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>403</b>	<b>16.82</b>	<b>18.37</b>	<b>41.11</b>	<b>2.390</b>	<b>0</b>	<b>10.512</b>		

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Kakao dzēriens	180	88	5.79	3.99	7.62			0.93	7.	
<b>kopā:</b>		<b>369</b>	<b>15.40</b>	<b>18.12</b>	<b>35.72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.680</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>946</b>	<b>38.20</b>	<b>43.60</b>	<b>98.35</b>	<b>2.550</b>	<b>0.640</b>	<b>15.250</b>		

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>204</b>	<b>9.87</b>	<b>11.54</b>	<b>13.90</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.890</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeniņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601		
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9	
Burkānu salāti ar sēklinām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05		
Salātu lapu maijējums ar ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>512</b>	<b>17.70</b>	<b>22.15</b>	<b>59.76</b>	<b>1.125</b>	<b>0.700</b>	<b>6.836</b>		

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ievārījuma uzpūtenis	80	69	1.019	0.116	16.731		4.	0.008	1.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
<b>kopā:</b>		<b>169</b>	<b>6.21</b>	<b>3.24</b>	<b>29.58</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	<b>0.358</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>885</b>	<b>33.79</b>	<b>36.93</b>	<b>103.24</b>	<b>1.445</b>	<b>4.700</b>	<b>9.084</b>		

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	160	164	6.298	3.091	26.861	1.12	5.6	2.893	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>8.65</b>	<b>8.62</b>	<b>38.04</b>	<b>1.120</b>	<b>5.600</b>	<b>4.241</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa bez putrainiem	160	143	8.187	10.023	4.997	0.16		1.398	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
<b>kopā:</b>		<b>437</b>	<b>18.54</b>	<b>18.98</b>	<b>47.54</b>	<b>0.380</b>	<b>0</b>	<b>4.177</b>	
<b>Launags</b>									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
<b>kopā:</b>		<b>211</b>	<b>7.48</b>	<b>4.11</b>	<b>35.45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.900</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>919</b>	<b>34.68</b>	<b>31.70</b>	<b>121.03</b>	<b>1.500</b>	<b>5.600</b>	<b>10.318</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Bērnodārzs bez glutēna

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 27.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra		160	191	7.441	3.775	32.12	0.16		1.496	7.
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām		20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>			<b>312</b>	<b>8.20</b>	<b>9.49</b>	<b>48.75</b>	<b>0.160</b>	<b>0</b>	<b>3.496</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokoļu zupa		150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem		50	83	5.62	5.81	2.032	0.05		0.148	
Vārti bezglutēna makaroni		150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu		30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Vārtas bietes		30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
<b>kopā:</b>			<b>374</b>	<b>10.83</b>	<b>12.19</b>	<b>54.62</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>4.832</b>	
<b>Launags</b>										
Graudainais biežiens		70	88	7.7	5.04	2.94				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām		30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>			<b>207</b>	<b>8.51</b>	<b>11.50</b>	<b>16.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>893</b>	<b>27.53</b>	<b>33.18</b>	<b>119.44</b>	<b>0.960</b>	<b>0</b>	<b>11.328</b>	
<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Bezglutēna auzu pārslu zupa		180	161	8.118	4.689	23.309	0.54	0.63		7.
Bezglutēna saldskābmaize		20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi		30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>			<b>248</b>	<b>9.17</b>	<b>9.67</b>	<b>31.68</b>	<b>0.540</b>	<b>0.630</b>	<b>1.930</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu		150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Dārzeņu un gaļas sautējums		200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem		60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
Ūdens ar ogām		150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize		40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
<b>kopā:</b>			<b>387</b>	<b>13.50</b>	<b>19.10</b>	<b>39.95</b>	<b>2.790</b>	<b>0</b>	<b>8.312</b>	
<b>Launags</b>										
Bezglutēna karstmaize ar sieru		60	210	6.61	14.691	12.585			0.029	10;3;7
Auglis		100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens		200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
<b>kopā:</b>			<b>364</b>	<b>13.83</b>	<b>19.37</b>	<b>33.25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.763</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>998</b>	<b>36.50</b>	<b>48.14</b>	<b>104.88</b>	<b>3.330</b>	<b>0.630</b>	<b>12.005</b>	
<b>trešdiena, 29.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Omlete		80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna baltmaize		20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Dārzeņu asorti		50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>			<b>202</b>	<b>8.72</b>	<b>12.12</b>	<b>13.02</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.130</b>	
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem		150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem		60	130	8.371	9.468	2.37	0.24		0.576	3.
Kartupeļu biezputra		150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar sēklinām		30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām		30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
Bezglutēna maize		20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citronu		150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>			<b>421</b>	<b>17.52</b>	<b>18.79</b>	<b>44.05</b>	<b>1.280</b>	<b>0.450</b>	<b>8.037</b>	
<b>Launags</b>										
Ābolu un ķirbju pankūka		100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis		100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja		150	2	0.39	0.076	0.012				
<b>kopā:</b>			<b>311</b>	<b>6.72</b>	<b>12.54</b>	<b>43.46</b>	<b>0.100</b>	<b>2.000</b>	<b>3.933</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>933</b>	<b>32.96</b>	<b>43.45</b>	<b>100.53</b>	<b>1.700</b>	<b>2.450</b>	<b>13.100</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

### Bērnudārzs bez laktozes

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Bezlaktozes prosas biežputra	170	149	6.39	2.813	24.57	0.17	0.85	1.001	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200									
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>7.85</b>	<b>7.03</b>	<b>41.97</b>	<b>0.170</b>	<b>0.850</b>	<b>1.901</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.	
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	50	98	5.658	7.202	2.656	0.05		0.121	7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Baltie redīsi ar gurķiem	30	4	0.262	0.046	0.596			0.321		
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>422</b>	<b>16.91</b>	<b>11.67</b>	<b>61.08</b>	<b>1.250</b>	<b>0</b>	<b>4.042</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013		
Zāļu tēja	200									
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
<b>kopā:</b>		<b>193</b>	<b>12.90</b>	<b>11.00</b>	<b>9.45</b>	<b>0.050</b>	<b>0</b>	<b>0.873</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>874</b>	<b>37.66</b>	<b>29.70</b>	<b>112.50</b>	<b>1.470</b>	<b>0.850</b>	<b>6.816</b>		
<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Bezlaktozes piena zupa ar rīsiem	180	104	4.828	1.96	16.809	0.18	1.8	0.164	7.	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200									
<b>kopā:</b>		<b>214</b>	<b>6.93</b>	<b>6.45</b>	<b>31.97</b>	<b>0.180</b>	<b>1.800</b>	<b>1.664</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856		
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344		
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>314</b>	<b>13.84</b>	<b>18.65</b>	<b>22.18</b>	<b>2.420</b>	<b>0</b>	<b>8.788</b>		
<b>Launags</b>										
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Kakao dzēriens	180	88	5.79	3.99	7.62			0.93	7.	
<b>kopā:</b>		<b>407</b>	<b>11.02</b>	<b>19.68</b>	<b>47.14</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>4.381</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>934</b>	<b>31.78</b>	<b>44.77</b>	<b>101.29</b>	<b>2.700</b>	<b>1.800</b>	<b>14.833</b>		
<b>trešdiena, 29.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Zāļu tēja	200									
<b>kopā:</b>		<b>202</b>	<b>9.85</b>	<b>11.49</b>	<b>13.89</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.890</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeniņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.	
Burkānu salāti ar sēklīnām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapīnām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>409</b>	<b>17.27</b>	<b>16.10</b>	<b>46.94</b>	<b>1.080</b>	<b>0.450</b>	<b>9.323</b>		
<b>Launags</b>										
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>7.22</b>	<b>5.98</b>	<b>62.01</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.745</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>942</b>	<b>34.33</b>	<b>33.57</b>	<b>122.84</b>	<b>1.500</b>	<b>0.550</b>	<b>11.958</b>		

ceturdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	160	145	7.168	2.765	21.951	0.16	0.32	2.867	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>254</b>	<b>9.76</b>	<b>8.17</b>	<b>33.68</b>	<b>0.160</b>	<b>0.320</b>	<b>4.515</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārtī griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
<b>kopā:</b>		<b>411</b>	<b>19.15</b>	<b>20.05</b>	<b>38.21</b>	<b>0.350</b>	<b>0</b>	<b>3.711</b>	
<b>Launags</b>									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>7.75</b>	<b>3.64</b>	<b>41.45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.440</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>901</b>	<b>36.67</b>	<b>31.86</b>	<b>113.33</b>	<b>0.510</b>	<b>0.320</b>	<b>10.666</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

### 1.-4. klase

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.074	3.192	59.378	0.72			1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117			0.494	7.
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>715</b>	<b>25.53</b>	<b>25.69</b>	<b>93.92</b>	<b>1.411</b>	<b>0.350</b>	<b>6.654</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	

<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	100	8.8	5.76	3.36				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>228</b>	<b>12.01</b>	<b>11.86</b>	<b>17.72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.290</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaīgu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92		2.847	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Rīvīti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>679</b>	<b>27.55</b>	<b>22.73</b>	<b>90.19</b>	<b>1.230</b>	<b>0</b>	<b>8.825</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeņu un gaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
<b>kopā:</b>		<b>323</b>	<b>15.25</b>	<b>18.31</b>	<b>24.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.084</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0.92	5.118	2.326	0.12	0.6	1.4	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	40	7	0.68	0.124	0.796			0.52	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
<b>kopā:</b>		<b>596</b>	<b>22.51</b>	<b>24.92</b>	<b>68.60</b>	<b>1.365</b>	<b>0.850</b>	<b>12.512</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	220	106	7.04	4.4	9.9				7.
<b>kopā:</b>		<b>192</b>	<b>8.31</b>	<b>4.55</b>	<b>30.81</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.010</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05	0.484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
<b>kopā:</b>		<b>687</b>	<b>29.38</b>	<b>26.61</b>	<b>81.99</b>	<b>0.471</b>	<b>0.050</b>	<b>6.098</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārtas pērļu grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
<b>Launags</b>									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
<b>kopā:</b>		<b>172</b>	<b>6.93</b>	<b>3.93</b>	<b>26.91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.410</b>	



# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Skola bez glutēna

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117			0.494	7.
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>614</b>	<b>16.86</b>	<b>23.05</b>	<b>82.36</b>	<b>0.865</b>	<b>0.250</b>	<b>9.397</b>	

<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	100	8.8	5.76	3.36				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>9.86</b>	<b>12.98</b>	<b>20.79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92		2.847	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Rīvīti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
<b>kopā:</b>		<b>671</b>	<b>25.88</b>	<b>23.10</b>	<b>89.61</b>	<b>1.430</b>	<b>0</b>	<b>7.725</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
<b>kopā:</b>		<b>290</b>	<b>12.49</b>	<b>17.90</b>	<b>20.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.060</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	152	9.766	11.046	2.765	0.28		0.671	3.
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0.92	5.118	2.326	0.12	0.6	1.4	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	40	7	0.68	0.124	0.796			0.52	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>593</b>	<b>21.47</b>	<b>28.22</b>	<b>61.76</b>	<b>1.785</b>	<b>0.850</b>	<b>10.200</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
<b>kopā:</b>		<b>311</b>	<b>6.72</b>	<b>12.54</b>	<b>43.46</b>	<b>0.100</b>	<b>2.000</b>	<b>3.933</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa bez putraimem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05	0.484	
Gurķi ar dilļēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
<b>kopā:</b>		<b>646</b>	<b>27.78</b>	<b>27.61</b>	<b>70.59</b>	<b>0.471</b>	<b>0.050</b>	<b>4.298</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>204</b>	<b>7.90</b>	<b>4.15</b>	<b>34.20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.990</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Skola bez laktozes

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	80	156	9.052	11.523	4.25	0.08		0.194	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>678</b>	<b>24.25</b>	<b>25.61</b>	<b>85.58</b>	<b>1.290</b>	<b>0.500</b>	<b>7.093</b>	

<b>Launags</b>									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Zāļu tēja	200								
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
<b>kopā:</b>		<b>222</b>	<b>13.95</b>	<b>11.64</b>	<b>14.16</b>	<b>0.050</b>	<b>0</b>	<b>1.303</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92		2.847	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Rīvīti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>21.15</b>	<b>18.73</b>	<b>81.19</b>	<b>1.230</b>	<b>0</b>	<b>8.825</b>	

<b>Launags</b>									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
<b>kopā:</b>		<b>361</b>	<b>10.87</b>	<b>19.87</b>	<b>35.79</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>3.785</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0.92	5.118	2.326	0.12	0.6	1.4	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	40	7	0.68	0.124	0.796			0.52	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>598</b>	<b>20.83</b>	<b>27.75</b>	<b>64.42</b>	<b>1.350</b>	<b>1.100</b>	<b>12.333</b>	

<b>Launags</b>									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>7.22</b>	<b>5.98</b>	<b>62.01</b>	<b>0.100</b>	<b>0.100</b>	<b>0.745</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05	0.484	
Gurķi ar dilēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
<b>kopā:</b>		<b>593</b>	<b>24.46</b>	<b>21.88</b>	<b>73.41</b>	<b>0.411</b>	<b>0.050</b>	<b>6.931</b>	

<b>Launags</b>									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
<b>kopā:</b>		<b>181</b>	<b>6.96</b>	<b>3.39</b>	<b>29.25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.740</b>	

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

## Skola veģetārā

	<b>pirmdiena, 27.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6			2.67	9.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	1;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117				0.494	7.
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>24.24</b>	<b>27.48</b>	<b>72.12</b>	<b>0.805</b>	<b>0.250</b>		<b>8.999</b>	

	<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Launags</b>										
Graudainais biezpiens	80	100	8.8	5.76	3.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13				1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
<b>kopā:</b>		<b>228</b>	<b>12.01</b>	<b>11.86</b>	<b>17.72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>1.290</b>	

	<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8			3.306	9.
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8.857	11.656	41.203	1.15			2.537	3.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16			1.058	
Rīvēti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>19.94</b>	<b>27.09</b>	<b>73.20</b>	<b>2.115</b>	<b>0.250</b>		<b>9.442</b>	

	<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
<b>kopā:</b>		<b>323</b>	<b>15.25</b>	<b>18.31</b>	<b>24.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>2.084</b>	

	<b>trešdiena, 29.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12			5.563	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Pelēko zirņu plācenītis	70	159	7.06	6.185	18.651	0.784			4.267	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18			3.78	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0.92	5.118	2.326	0.12	0.6		1.4	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	40	7	0.68	0.124	0.796				0.52	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>20.81</b>	<b>28.40</b>	<b>75.18</b>	<b>2.209</b>	<b>0.850</b>		<b>16.431</b>	

	<b>trešdiena, 29.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Launags</b>										
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914			5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>182</b>	<b>7.67</b>	<b>4.15</b>	<b>29.91</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>		<b>0.010</b>	

	<b>ceturtdiena, 30.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6.388	3.721	12.799	0.276			0.094	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05		0.484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753				0.228	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				0.064	
<b>kopā:</b>		<b>694</b>	<b>24.42</b>	<b>21.97</b>	<b>98.35</b>	<b>1.262</b>	<b>0.300</b>		<b>7.810</b>	

	<b>ceturtdiena, 30.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Launags</b>										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2				1.74	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>237</b>	<b>8.96</b>	<b>5.27</b>	<b>37.30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>2.090</b>	