

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdienā, 9.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		238	8.34	7.47	33.25	0.150	0.300	4.040		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765		
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:		549	21.44	25.84	56.67	0.900	0.650	7.177		
Launags										
Piena zupa ar biezpiena klīpām	150	136	7.237	4.677	16.048	1.02	2.55	0.012	1;3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		258	9.25	9.30	35.49	1.020	2.550	1.042		
Diena kopā:		1045	39.02	42.61	125.41	2.070	3.500	12.259		
	otrdiena, 10.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		266	7.60	8.87	42.22	0.150	0.150	2.671		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
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		
kopā:		382	15.07	16.53	41.97	0.480	3.000	6.749		
Launags										
Kēkss	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1;3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		281	5.55	10.10	41.07	0	0.012	1.358		
Diena kopā:		929	28.23	35.50	125.26	0.630	3.162	10.778		
	trešdiena, 11.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetur graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		219	8.59	7.77	27.66	0.150	0.300	3.558		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Maltas cūkgaļas veltnītis	50	134	9.692	9.023	3.355	0.069		0.336	1;3;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		560	18.80	26.43	60.99	0.459	0.650	7.190		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		183	14.34	3.93	23.54	0	0	1.518		
Diena kopā:		962	41.73	38.13	112.19	0.609	0.950	12.266		

ceturtdiena, 12.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		186	9.42	11.97	9.15	0.320	0	0.666	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Baltie redīsi ar burkāniem	60	12	0.63	0.09	2.07			1.56	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		527	18.40	26.09	54.24	1.210	0.500	6.080	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		269	8.33	6.85	45.81	0.150	0.750	2.014	
Diena kopā:		982	36.15	44.91	109.20	1.680	1.250	8.760	

piektdiena, 13.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	125	4.875	3.638	18.12	0.15		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Biezpiena masa	30	38	4.679	1.022	2.588		1.5		7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	12.13	9.39	34.30	0.150	1.500	2.375	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		479	20.52	23.75	44.90	0.935	0.250	7.125	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		214	7.38	4.30	35.06	0	0	2.090	
Diena kopā:		964	40.03	37.44	114.25	1.085	1.750	11.590	

Grupa

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

	pirmdiena, 9.marts	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		312	11.13	12.72	37.75	0.150	0.750	2.561		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:		541	18.25	19.94	70.00	0.560	0.150	7.962		
Launags										
Piena zupa ar prosas putrainiem	150	80	3.909	2.21	11.274	0.15		0.399	7.	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		193	4.42	7.06	29.89	0.350	0	0.669		
Diena kopā:		1045	33.80	39.71	137.64	1.060	0.900	11.192		
otrdiena, 10.marts										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		277	6.55	9.70	43.69	0.150	0.150	1.911		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162		
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		360	13.90	14.13	42.25	0.340	3.000	5.897		
Launags										
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		293	5.23	11.79	40.67	0	0	1.938		
Diena kopā:		929	25.68	35.63	126.61	0.490	3.150	9.746		
trešdiena, 11.marts										
	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis										
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		248	4.08	7.57	38.77	0.150	0	4.913		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	50	160	11.012	10.503	5.366	0.069		0.075		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.	
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		456	17.49	21.21	47.78	0.634	0.400	7.502		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		303	18.52	11.43	32.63	0	0	1.458		
Diena kopā:		1007	40.09	40.21	119.18	0.784	0.400	13.873		

ceturtdiena, 12.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		181	8.34	10.88	10.60	0.320	0	2.021	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Baltie redīsi ar burkāniem	60	12	0.63	0.09	2.07			1.56	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		457	17.82	18.56	53.41	1.200	0	4.977	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		245	5.95	7.85	38.96	0.350	0.750	0.884	
Diena kopā:		883	32.11	37.28	102.96	1.870	0.750	7.882	

piektdiena, 13.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Biezpiena masa	30	38	4.679	1.022	2.588		1.5		7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	12.63	10.04	35.64	0.450	2.025	2.225	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		441	19.82	19.89	44.09	0.930	0	8.249	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		958	39.54	33.33	123.88	1.380	2.025	12.164	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 9.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		265	4.40	6.56	46.67	0.300	0	1.675	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		467	21.43	16.83	56.12	0.890	0.150	7.174	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar dārzeņiem	150	82	3.42	3.638	8.91	0.15		1.958	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	70	14	0.641	0.139	2.437			1.624	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		256	7.00	8.25	39.48	0.150	0	5.652	
Diena kopā:		988	32.83	31.65	142.28	1.340	0.150	14.501	

otrdiena, 10.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		292	4.87	6.93	55.50	0.300	0	3.094	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88			1.75	
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	
kopā:		376	15.09	15.54	42.67	0.480	3.000	6.999	

Launags									
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		385	7.15	7.98	69.92	0.100	2.100	1.383	
Diena kopā:		1053	27.12	30.45	168.09	0.880	5.100	11.476	

trešdiena, 11.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		214	8.56	7.05	27.68	0.150	0.300	3.558	

Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Cūkgaļas velnītis bez miltiem	50	160	11.012	10.503	5.366	0.069		0.075	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		403	18.89	14.34	47.82	0.429	0.150	8.601	

Launags									
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		244	13.83	10.35	22.29	0.050	0	1.813	
Diena kopā:		861	41.28	31.73	97.79	0.629	0.450	13.972	

ceturtdiena, 12.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes omlete	80	102	7.798	6.704	1.918	0.32		0.021	3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		185	9.76	11.74	9.00	0.320	0	0.666	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Baltie redīsi ar burkāniem	60	12	0.63	0.09	2.07			1.56	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		435	18.26	16.08	53.56	1.200	0	6.077	
Launags									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		327	5.59	6.70	61.06	0.300	0	2.472	
Diena kopā:		947	33.62	34.52	123.62	1.820	0	9.215	

piektdiena, 13.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		289	6.28	8.45	46.82	0.150	0	3.599	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	157	8.179	7.826	13.397	0.18		1.131	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	180	166	10.12	8.737	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		409	22.26	17.92	39.55	0.600	0	7.860	
Launags									
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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		237	7.77	3.68	41.46	0	0	2.440	
Diena kopā:		936	36.30	30.05	127.82	0.750	0	13.899	