

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		236	8.86	7.84	30.99	0.150	0.300	4.072		

Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		345	12.42	12.62	44.20	0.530	0.450	8.625		

Launags										
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16		
kopā:		398	13.10	13.01	56.31	0	0	3.260		
Diena kopā:		979	34.38	33.47	131.50	0.680	0.750	15.957		

	otrdiena, 14.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		213	6.69	6.64	31.90	0.150	0.150	0.920		

Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.156		0.289	1;3;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Piena mērce	30	11	0.542	0.257	1.594	0.122		0.009	1;7	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492		
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 apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		537	17.39	21.62	67.50	1.003	2.350	6.649		

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		155	10.13	4.78	17.03	0	4.000	1.244		
Diena kopā:		906	34.21	33.04	116.44	1.153	6.500	8.813		

	trešdiena, 15.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		193	9.41	11.28	12.47	0.320	0	1.221		

Pusdienas										
Vistas gaļa karija mērcē	60	95	6.116	6.972	1.602	0.242		0.228	1;7	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Kakao krēms	30	88	1.518	7.3	4.114		3.	0.365	7.	
Dzērveņu ķīselis	100	49	0.14	0.115	11.68		5.	0.75		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		500	13.16	19.59	67.11	0.397	8.250	3.455		

Launags										
Dārzenu rosols ar eļļas mērci	100	100	2.902	5.649	9.155			1.719	3.	

Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Zaļu tēja	150								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		178	5.02	6.05	25.30	0	0	3.169	
Diena kopā:		871	27.59	36.93	104.87	0.717	8.250	7.845	

ceturtdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		293	13.89	13.20	30.92	0.200	0.200	2.968	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		377	15.19	13.06	48.82	1.070	0.180	8.117	
Launags									
Kēss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		289	8.45	12.70	35.20	0	0	0	
Diena kopā:		960	37.53	38.96	114.94	1.270	0.380	11.085	

piektdiena, 17.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		214	8.95	4.53	33.67	0.150	0.300	3.548	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Sarkanā mērce	20	14	0.237	0.621	1.774	0.02	0.02	0.172	9.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015		0.73	
Marinētu gurķu salāti	30	16	0.239	0.901	1.757			0.006	
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:		581	20.71	28.27	60.06	0.545	0.520	5.106	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Zaļu tēja	150								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		141	7.98	7.53	9.57	0.040	0	0.357	
Diena kopā:		936	37.63	40.33	103.29	0.735	0.820	9.011	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bezlaktozes

pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	60	164	7.26	1.62	28.38			3.48	1.
Margarīns sviestmaizēm	20	144		16.					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		450	14.68	20.37	49.52	0.150	0.300	6.318	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cukgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Kurzemes strogonovs	50	77	4.873	5.755	1.523	0.2		0.111	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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:		368	12.76	14.70	44.78	0.535	0.700	8.826	
Launags									
Zāļu tēja	150								
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		197	8.56	8.01	22.04	0.030	0	1.608	
Diena kopā:		1016	36.00	43.08	116.34	0.715	1.000	16.752	
otrdiena, 14.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes mannā putra	180	160	7.902	3.033	24.878	0.72	3.6	0.018	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		255	9.26	7.24	38.38	0.720	3.600	0.918	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Cukgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		523	16.58	20.26	67.96	0.865	2.350	6.460	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Zāļu tēja	200								
kopā:		375	11.59	15.15	47.02	0.300	10.300	0.429	
Diena kopā:		1154	37.44	42.65	153.36	1.885	16.250	7.807	
trešdiena, 15.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		246	10.15	11.35	24.44	0.320	0	1.921	
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	50	57	4.993	3.122	1.856	0.15		0.176	6.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
Dzērveņu ķīselis ar sīrupu	100	26	0.026	0.003	6.39			0.108	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		436	10.49	14.20	66.38	0.410	3.500	1.808	
Launags									
Bezlaktozes dārzenu rosols	100	130	2.547	9.498	8.287	0.2		1.251	3;7
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Zāļu tēja	150								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		207	4.66	9.90	24.43	0.200	0	2.701	
Diena kopā:		889	25.30	35.46	115.25	0.930	3.500	6.430	

ceturtdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	160	118	6.08	2.262	19.214	0.16	0.16	1.955	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Vārta vistas gaļa	40	78	8.641	4.573	0.028	0.04		0.011	
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		267	16.50	9.54	28.86	0.200	0.160	2.866	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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 upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		499	16.57	18.03	66.62	1.105	0.430	8.734	
Launags									
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68				1;3;7
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		360	9.27	15.18	46.08	0	0	0	
Diena kopā:		1126	42.34	42.75	141.55	1.305	0.590	11.600	

piektdiena, 17.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes prosas biezputra	150	132	5.639	2.482	21.68	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200								
kopā:		227	7.00	6.69	35.18	0.150	0.750	1.784	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Bezlaktozes skābā krējuma kīpoku mērce	20	39	0.6	3.801	0.678	0.02	0.02	0.007	7.
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015		0.73	
Marinētu gurķu salāti	30	16	0.239	0.901	1.757			0.006	
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:		565	21.07	26.95	58.69	0.540	0.270	4.939	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Zaļu tēja	150								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		176	9.00	6.99	18.37	0	0	1.450	
Diena kopā:		968	37.07	40.62	112.23	0.690	1.020	8.173	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bez glutēna

	pirmdiena, 13.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88					7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		354	3.88	19.78	39.94	0.350	0	2.838		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15		2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Kurzemes strogonovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2			0.111	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3		0.867	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		299	11.16	12.42	34.60	0.530	0.450	7.725		
Launags										
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		340	10.79	13.38	43.93	0.200	0	0.700		
Diena kopā:		993	25.83	45.58	118.47	1.080	0.450	11.263		
	otrdiena, 14.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05		0.459	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		204	5.35	7.08	29.00	0.150	1.050	2.684		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5		1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgālas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06			0.104	3.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08			0.005	7.
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6		1.492	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
kopā:		507	17.10	18.04	68.37	0.860	2.100	6.459		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5			7.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5		0.384	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9				3.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		184	8.79	6.61	20.55	0	4.000	3.384		
Diena kopā:		896	31.23	31.73	117.92	1.010	7.150	12.527		

trešdiena, 15.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		258	9.97	12.25	24.57	0.320	0	3.246	
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	50	76	4.9	5.522	1.403	0.05		0.189	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3.
Dzērveņu ķīselis	100	49	0.14	0.115	11.68		5.	0.75	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		489	11.42	13.61	78.75	0.305	8.250	2.461	
Launags									
Dārzeņu rosols ar eļļas mērci	100	100	2.902	5.649	9.155			1.719	3.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Zaļu tēja	150								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		179	4.22	7.18	23.06	0	0	2.069	
Diena kopā:		926	25.61	33.05	126.37	0.625	8.250	7.776	

ceturtdiena, 16.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Vārīta vistas gaļa	40	78	8.641	4.573	0.028	0.04		0.011	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		346	17.95	13.70	36.55	0.240	0.200	5.639	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Udens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		240	10.33	13.58	18.13	0.950	0.180	4.949	
Launags									
Bezglutēna cepums	50	262	1.4	14.	31.				6.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		389	6.99	17.25	49.95	0	0	0.700	
Diena kopā:		975	35.27	44.53	104.63	1.190	0.380	11.288	

piektdiena, 17.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15		1.402	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		291	7.96	10.12	41.93	0.150	0	3.182	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Sarkanā mērce	20	11	0.136	0.575	1.26	0.02	0.02	0.163	9.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015		0.73	
Marinētu gurķu salāti	30	16	0.239	0.901	1.757			0.006	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		510	19.39	19.62	63.55	0.755	0.020	4.086	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		143	8.00	7.56	9.58	0.040	0	0.357	
Diena kopā:		944	35.35	37.30	115.05	0.945	0.020	7.625	