

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdienā, 6.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		287	9.45	8.60	43.36	0.150	0.030	3.115		
Pusdienas										
Borščs ar cukgaļu un svaigiem kāpostiem	160	126	5.634	8.708	6.213	0.48	0.16	1.648		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	50	73	5.426	5.396	0.78	0.2		0.445		
Vārīta pasta - makaroni	130	225	7.275	2.306	42.884	0.52			1.	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	30	19	0.411	1.417	1.17	0.004	0.008	0.817	10.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.	
kopā:		539	20.41	23.63	59.94	1.209	0.418	3.886		
Launags										
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6				7.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		156	9.55	5.04	17.71	0	0	1.250		
Diena kopā:		983	39.41	37.27	121.00	1.359	0.448	8.251		
	otrdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Siers	10	34	2.48	2.68					7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		225	9.50	6.23	32.65	0.150	0.750	0.960		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar cukgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089		
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		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		415	14.47	19.78	44.69	0.785	0.430	5.169		
Launags										
Kanēļa smalkmaizīte	60	279	3.57	13.773	34.664		11.22	0.627	1;3	
Zaļu tēja	150									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		307	3.97	13.90	40.76	0	11.220	0.977		
Diena kopā:		947	27.94	39.91	118.11	0.935	12.400	7.106		

trešdiena, 8.jūlijs	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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:		208	7.31	7.22	29.05	0.150	0.150	2.611	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	50	92	5.517	6.143	3.5	0.165		0.606	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		479	15.54	18.79	60.06	0.908	1.150	10.231	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bumbieri	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		213	7.21	4.29	35.15	0	0	3.390	
Diena kopā:		900	30.05	30.30	124.26	1.058	1.300	16.232	

ceturtdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		249	8.47	6.08	40.89	0.160	0.800	2.042	
Pusdienas									
Zivju zupa	140	59	3.996	3.029	3.849	0.56		1.515	4;9
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Kartupeļu biezputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Tomātu un piena mērce	20	11	0.441	0.443	1.44	0.08			7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331	
Eļļas citrona mērce	15	123	0.015	13.511	0.816	0.015	0.75	0.004	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		496	20.77	25.14	45.65	0.985	0.750	8.042	
Launags									
Biezpiena sacepums	40	61	7.966	1.292	4.143		0.4	0.017	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		145	8.98	1.60	24.15	0	0.400	0.717	
Diena kopā:		890	38.22	32.83	110.69	1.145	1.950	10.801	

piektdiena, 10.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28		0.019	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		193	9.85	10.81	12.81	0.280	0	2.185	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7
Vārīti griķi	140	155	3.465	0.739	33.541	0.14		1.478	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082	0.685	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
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.
kopā:		483	18.15	18.15	61.39	0.517	0.332	5.030	
Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
kopā:		251	4.40	1.82	53.43	0.100	7.600	1.852	
Diena kopā:		927	32.40	30.78	127.63	0.897	7.932	9.067	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez glutēna

	pirmdienā, 6.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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 maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		271	7.13	12.91	33.59	0.650	0.525	0.100		
Pusdienas										
Borščs ar cukgaļu un svaigiem kāpostiem	160	126	5.634	8.708	6.213	0.48	0.16	1.648		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vārtī bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63		
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	30	11	0.499	0.535	1.127	0.15		0.642		7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		516	16.96	25.94	52.48	1.033	0.310	3.694		
Launags										
Biezpiens	40	39	7.6	0.2	1.6					7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		154	8.35	5.48	17.57	0.200	0	0.350		
Diena kopā:		941	32.44	44.33	103.64	1.883	0.835	4.144		
	otrdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315		7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Bezglutēna maize	25	68	0.625	1.9	10.75			2.5		
Siers	10	34	2.48	2.68						7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		248	8.55	7.17	36.34	0.150	0.750	2.815		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	160	79	3.934	2.541	9.791	0.16		1.724		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cukgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089		
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		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		426	14.38	21.14	43.50	0.795	0.430	4.376		
Launags										
Bezglutēna cepums	60	314	1.68	16.8	37.2					6.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zaļu tēja	150									
kopā:		342	2.08	16.93	43.30	0	0	0.350		
Diena kopā:		1015	25.01	45.24	123.14	0.945	1.180	7.541		

trešdiena, 8.jūlijs	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				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				
kopā:		219	6.25	8.06	30.52	0.150	0.150	1.851	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	1.578	0.75	2.748	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		502	17.54	24.60	51.08	1.930	1.150	8.024	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		235	6.80	3.45	44.35	0	0	4.290	
Diena kopā:		956	30.60	36.10	125.95	2.080	1.300	14.165	

ceturtdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	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.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		248	7.12	9.63	33.29	0.150	0.750	2.664	
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.
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.32		3.36	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		414	24.34	16.50	40.15	1.160	0	6.842	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		328	2.25	8.88	67.00	0	5.000	0.890	
Diena kopā:		990	33.71	35.02	140.44	1.310	5.750	10.396	

piektdiena, 10.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	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Zaļu tēja	200								
kopā:		193	9.20	11.82	11.18	0.320	0	2.807	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	124	7.166	6.38	9.28	0.15		1.559	
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4.3	6.337	0.982	0.05		0.166	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082	0.685	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		450	16.96	16.06	57.90	0.372	0.082	4.744	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288		10.	1.986	
Bezglutēna auzu pārslu putra	130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		7.
kopā:		369	7.29	3.84	76.32	0.390	10.455	2.686	
Diena kopā:		1012	33.45	31.71	145.40	1.082	10.537	10.237	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez laktozes

pirmdiena, 6.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		225	8.15	6.70	33.66	0.150	0.030	2.215	
Pusdienas									
Boršs ar cukgaļu un svaigiem kāpostiem	150	118	5.282	8.164	5.825	0.45	0.15	1.545	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	110	190	6.156	1.951	36.286	0.44			1.
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.413	1.061	1.234	0.022	0.082	0.826	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		510	21.41	21.80	55.59	1.195	0.382	4.245	
Launags									
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2		0.813	1;3;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150								
kopā:		288	6.08	14.43	33.26	0.200	0	1.163	
Diena kopā:		1022	35.64	42.94	122.52	1.545	0.412	7.623	
otrdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Vārīta cukgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zāļu tēja	200								
kopā:		260	14.15	8.08	32.78	0.180	0.750	1.017	
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Plovs ar cukgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089	
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	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		406	14.36	18.79	44.70	0.785	0.430	5.169	
Launags									
Cepta maize ar cukuru un kanēli	60	286	3.913	17.592	28.781		3.	1.764	1.
Zāļu tēja	200								
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		374	5.11	17.79	48.78	0	3.000	3.564	
Diena kopā:		1040	33.62	44.66	126.25	0.965	4.180	9.750	
trešdiena, 8.jūlijs	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	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								
kopā:		207	7.28	7.17	29.04	0.150	0.150	2.611	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	160	99	2.641	5.073	10.777	0.563	0.8	2.931	9.
Cukgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		454	18.33	17.08	55.24	0.960	0.950	9.532	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4.744	1.89	14.296	0.15	1.5	0.382	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		231	6.53	6.52	36.52	0.150	1.500	4.582	
Diena kopā:		892	32.14	30.76	120.80	1.260	2.600	16.725	

	ceturtdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	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.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		235	7.55	7.44	35.21	0.150	0.750	1.784		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331		
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		408	21.89	16.12	42.41	1.045	0.250	8.157		
Launags										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4		
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	150									
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
kopā:		313	2.13	8.84	63.09	0	5.000	0.890		
Diena kopā:		956	31.57	32.40	140.70	1.195	6.000	10.831		

	piektdiena, 10.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.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494				1.006	
Zāļu tēja	200									
kopā:		195	9.64	11.28	13.18	0.320	0		1.927	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	170	141	8.122	7.23	10.517	0.17			1.766	
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	50	80	5.463	4.966	3.413	0.2			0.27	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.359	1.067	1.144	0.022	0.082		0.685	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		469	19.88	14.41	63.81	0.542	0.082		6.155	
Launags										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288			10.	1.986	
Bezlaktozes auzu pārslu putra	130	118	5.766	2.925	17.232	0.13			1.053	1;7
kopā:		371	7.20	3.38	76.72	0.130		10.000	3.739	
Diena kopā:		1036	36.71	29.06	153.71	0.992	10.082		11.821	