

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6

	pirmdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7	
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366		
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					
<b>kopā:</b>		<b>230</b>	<b>8.18</b>	<b>7.62</b>	<b>31.31</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.954</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9	
Pasta ar sieru	160	322	13.819	15.248	32.337	0.16		1.715	1;3;7;9	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
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.	
<b>kopā:</b>		<b>459</b>	<b>19.47</b>	<b>19.55</b>	<b>50.41</b>	<b>0.411</b>	<b>0.300</b>	<b>6.092</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>14.87</b>	<b>8.21</b>	<b>29.19</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.720</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>939</b>	<b>42.52</b>	<b>35.38</b>	<b>110.91</b>	<b>0.561</b>	<b>0.600</b>	<b>11.766</b>		
<b>otrdiena, 26.augusts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Dārzenu asorti	30	6	0.275	0.06	0.917			0.665		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>261</b>	<b>7.06</b>	<b>8.66</b>	<b>38.34</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.840</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	130	19	1.017	0.221	3.15	0.13		1.738	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7	
Vārti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162		
Lapu salāti ar dārzeņiem un ziedkāpostiem	60	50	0.855	4.49	1.535	0.014	0.024	0.889	10.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>379</b>	<b>13.58</b>	<b>16.00</b>	<b>44.54</b>	<b>0.317</b>	<b>0.024</b>	<b>5.133</b>		
<b>Launags</b>										
Kanēļa smalkmaizīte	50	174	2.927	6.209	26.332	0.324	8.942	0.669	1;3	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84		
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.	
<b>kopā:</b>		<b>376</b>	<b>8.83</b>	<b>9.51</b>	<b>63.02</b>	<b>0.324</b>	<b>8.942</b>	<b>1.509</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1016</b>	<b>29.47</b>	<b>34.17</b>	<b>145.90</b>	<b>0.791</b>	<b>9.716</b>	<b>8.482</b>		
<b>trešdiena, 27.augusts</b>										
<b>Brokastis</b>										
Prosas biežputra	130	117	4.887	2.606	18.607	0.13	0.65	0.766	7.	
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>212</b>	<b>6.57</b>	<b>7.11</b>	<b>30.11</b>	<b>0.130</b>	<b>0.650</b>	<b>2.202</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7	
Cūkgaļas mājas kotlete	60	113	9.455	5.937	5.236	0.072		0.477	1;3	
Vārti kartupeļi ar dillēm	130	100	2.866	0.148	21.025	0.13		3.021		
Piena mērce ar bazilīku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368		
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>470</b>	<b>19.13</b>	<b>20.98</b>	<b>49.73</b>	<b>0.527</b>	<b>1.310</b>	<b>6.179</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	50	94	9.174	1.357	11.042		6.5	0.021	1;11;3;7	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49		
<b>kopā:</b>		<b>241</b>	<b>9.65</b>	<b>1.51</b>	<b>46.51</b>	<b>0</b>	<b>14.000</b>	<b>1.511</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>923</b>	<b>35.35</b>	<b>29.60</b>	<b>126.35</b>	<b>0.657</b>	<b>15.960</b>	<b>9.892</b>		

ceturdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>233</b>	<b>8.90</b>	<b>7.60</b>	<b>30.52</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>4.376</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
<b>kopā:</b>		<b>453</b>	<b>16.78</b>	<b>16.29</b>	<b>58.81</b>	<b>0.942</b>	<b>0</b>	<b>6.504</b>	
<b>Launags</b>									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>196</b>	<b>10.66</b>	<b>10.72</b>	<b>13.14</b>	<b>0.320</b>	<b>0.080</b>	<b>0.881</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>882</b>	<b>36.33</b>	<b>34.60</b>	<b>102.47</b>	<b>1.412</b>	<b>0.380</b>	<b>11.761</b>	
<b>piektdiena, 29.augusts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>223</b>	<b>7.38</b>	<b>6.75</b>	<b>33.02</b>	<b>0.150</b>	<b>2.650</b>	<b>2.398</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13		2.062	4.
Vārta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.163	1.896	0.783	0.018		0.012	1;7
Vārta kartupeļi ar dillēm	150	115	3.308	0.171	24.26	0.15		3.486	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	30	28	0.39	2.303	1.488	0.03	0.09	0.842	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
<b>kopā:</b>		<b>473</b>	<b>24.28</b>	<b>21.52</b>	<b>43.36</b>	<b>0.528</b>	<b>0.640</b>	<b>8.096</b>	
<b>Launags</b>									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
<b>kopā:</b>		<b>252</b>	<b>7.91</b>	<b>4.44</b>	<b>43.59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.580</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>948</b>	<b>39.56</b>	<b>32.71</b>	<b>119.97</b>	<b>0.678</b>	<b>3.290</b>	<b>13.074</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

# BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

	pirmdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
	Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
	Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>265</b>	<b>3.29</b>	<b>7.67</b>	<b>44.60</b>	<b>0.450</b>	<b>0</b>	<b>3.054</b>	

<b>Pusdienas</b>										
	Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	170	88	3.408	4.778	7.605	0.17		2.785	
	Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
	Siers	30	102	7.44	8.04					7.
	Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654	
	Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
	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.
	<b>kopā:</b>		<b>429</b>	<b>14.92</b>	<b>18.97</b>	<b>48.12</b>	<b>0.500</b>	<b>0.300</b>	<b>7.268</b>	

<b>Launags</b>										
	Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
	Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>14.52</b>	<b>7.46</b>	<b>26.15</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>920</b>	<b>32.73</b>	<b>34.10</b>	<b>118.87</b>	<b>1.350</b>	<b>0.300</b>	<b>10.322</b>	

	otrdiena, 26.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
	Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Dārzeņu asorti	30	6	0.275	0.06	0.917			0.665	
	Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>5.98</b>	<b>8.40</b>	<b>37.08</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>0.980</b>	

<b>Pusdienas</b>										
	Buljons ar dārzeņiem	110	16	0.861	0.187	2.666	0.11		1.471	9.
	Cūkgaļas gulašs bez miltiem	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148	
	Vārtī griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162	
	Lapu salāti ar dārzeņiem un ziedkāpostiem	60	50	0.855	4.49	1.535	0.014	0.024	0.889	10.
	Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
	Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
	<b>kopā:</b>		<b>358</b>	<b>10.23</b>	<b>14.14</b>	<b>47.40</b>	<b>0.584</b>	<b>0.024</b>	<b>3.766</b>	

<b>Launags</b>										
	Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
	<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>11.25</b>	<b>15.49</b>	<b>44.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.724</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>970</b>	<b>27.46</b>	<b>38.03</b>	<b>129.21</b>	<b>0.734</b>	<b>0.774</b>	<b>5.470</b>	

trešdiena, 27.augusts	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.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>237</b>	<b>6.50</b>	<b>8.15</b>	<b>34.26</b>	<b>0.360</b>	<b>0.800</b>	<b>1.478</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	160	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	140	100	2.872	0.156	21.009	0.14		3.126	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
<b>kopā:</b>		<b>393</b>	<b>16.58</b>	<b>15.89</b>	<b>45.20</b>	<b>0.595</b>	<b>0.810</b>	<b>4.712</b>	
<b>Launags</b>									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	3.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>13.48</b>	<b>23.26</b>	<b>24.19</b>	<b>2.200</b>	<b>0</b>	<b>1.230</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>995</b>	<b>36.55</b>	<b>47.30</b>	<b>103.65</b>	<b>3.155</b>	<b>1.610</b>	<b>7.420</b>	

  

ceturtdiena, 28.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu biezputra	150	175	7.616	4.484	26.279	0.6		1.839	1;7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>308</b>	<b>7.95</b>	<b>10.02</b>	<b>46.58</b>	<b>1.000</b>	<b>0</b>	<b>2.175</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
<b>kopā:</b>		<b>445</b>	<b>15.12</b>	<b>16.65</b>	<b>58.23</b>	<b>1.142</b>	<b>0</b>	<b>5.404</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
levārijums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
<b>kopā:</b>		<b>312</b>	<b>2.41</b>	<b>7.71</b>	<b>58.49</b>	<b>0.100</b>	<b>0.500</b>	<b>0.840</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1065</b>	<b>25.48</b>	<b>34.38</b>	<b>163.30</b>	<b>2.242</b>	<b>0.500</b>	<b>8.419</b>	

  

piektdiena, 29.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Griķu pārslu putra	150	141	5.64	2.784	23.572	0.15	0.75	0.768	7.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>272</b>	<b>6.42</b>	<b>10.49</b>	<b>38.49</b>	<b>0.450</b>	<b>0.750</b>	<b>0.868</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.921	5.968	6.029	0.18		2.855	4.
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3.308	0.171	24.26	0.15		3.486	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	30	28	0.39	2.303	1.488	0.03	0.09	0.842	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
<b>kopā:</b>		<b>514</b>	<b>25.18</b>	<b>24.33</b>	<b>47.01</b>	<b>0.610</b>	<b>0.590</b>	<b>7.716</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>7.25</b>	<b>3.45</b>	<b>46.59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.830</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1033</b>	<b>38.84</b>	<b>38.27</b>	<b>132.09</b>	<b>1.060</b>	<b>1.340</b>	<b>10.414</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6 BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 25.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Cetur graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
	Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	<b>kopā:</b>		<b>252</b>	<b>4.42</b>	<b>6.93</b>	<b>41.88</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.954</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
	Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654	
	Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
	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.
	<b>kopā:</b>		<b>467</b>	<b>14.59</b>	<b>19.26</b>	<b>52.68</b>	<b>0.761</b>	<b>0.300</b>	<b>7.171</b>	
<b>Launags</b>										
	Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1		2.006	
	Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>4.10</b>	<b>9.17</b>	<b>42.30</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>2.006</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>990</b>	<b>23.11</b>	<b>35.37</b>	<b>136.86</b>	<b>1.011</b>	<b>0.600</b>	<b>13.131</b>	
	otrdiena, 26.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
	Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
	Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	Dārzenu 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>342</b>	<b>6.49</b>	<b>8.65</b>	<b>59.01</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>3.144</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
	Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	50	98	5.658	7.202	2.656	0.05		0.121	7.
	Vārtīti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162	
	Lapu salāti ar dārzeņiem un ziedkāpostiem	60	50	0.855	4.49	1.535	0.014	0.024	0.889	10.
	Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
	Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
	<b>kopā:</b>		<b>388</b>	<b>12.22</b>	<b>17.41</b>	<b>45.12</b>	<b>0.329</b>	<b>0.274</b>	<b>5.375</b>	
<b>Launags</b>										
	Olā panēta cepta baltmaize	50	123	3.543	5.633	14.032		0.25	0.95	1;3;7
	Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	<b>kopā:</b>		<b>192</b>	<b>4.88</b>	<b>6.01</b>	<b>28.68</b>	<b>0</b>	<b>0.250</b>	<b>1.790</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>921</b>	<b>23.59</b>	<b>32.07</b>	<b>132.81</b>	<b>0.629</b>	<b>0.524</b>	<b>10.309</b>	
	trešdiena, 27.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
	Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
	Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
	Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>240</b>	<b>4.13</b>	<b>5.48</b>	<b>42.92</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>2.348</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
	Cūkgaļas mājas kotlete	60	150	9.455	10.137	5.236	0.072		0.477	1;3
	Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13		2.902	9.
	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
	Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
	<b>kopā:</b>		<b>391</b>	<b>16.80</b>	<b>16.28</b>	<b>42.94</b>	<b>0.382</b>	<b>0.210</b>	<b>7.325</b>	
<b>Launags</b>										
	Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
	Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
	Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	3.
	Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
	<b>kopā:</b>		<b>370</b>	<b>15.66</b>	<b>21.47</b>	<b>26.46</b>	<b>2.000</b>	<b>0</b>	<b>2.230</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1001</b>	<b>36.59</b>	<b>43.22</b>	<b>112.31</b>	<b>2.682</b>	<b>0.210</b>	<b>11.903</b>	

