

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>trešdiena, 2.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas giross	70	207	13.6248	16.3555	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>551.3</b>	<b>20.432</b>	<b>25.385</b>	<b>57.855</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.076</b>	
<b>Launags</b>									
Zemnieku brokastis	150	183	8.4274	9.0789	16.0111	0.0002	0	2.2726	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>226.716</b>	<b>8.75</b>	<b>11.201</b>	<b>21.29</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.273</b>	
<b>ceturtdiena, 3.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.9716	3.6372	3.5728	0.0001	0.0007	2.0461	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>686.679</b>	<b>22.337</b>	<b>24.408</b>	<b>92.344</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.741</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>308.64</b>	<b>19.066</b>	<b>10.654</b>	<b>35.614</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>0.381</b>	
<b>piektdiena, 4.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1.127	2.9155	1.5967	0.0001	0	0.532	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>694.537</b>	<b>26.686</b>	<b>24.297</b>	<b>91.008</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.804</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	0.0035	0.007	1
Vaniļas piens	100	59	3.11	1.9448	7.413	0	0.001	0.036	7
<b>Kopā:</b>		<b>119.118</b>	<b>4.002</b>	<b>2.046</b>	<b>22.053</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>0.043</b>	

**pirmidiena, 7.septembris****Pusdienas**

Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>634.031</b>	<b>25.293</b>	<b>24.894</b>	<b>76.109</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.474</b>	

**Launags**

Maigais biežpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>273.882</b>	<b>13.634</b>	<b>13.319</b>	<b>23.976</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	

**otrdiena, 8.septembris****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>681.595</b>	<b>21.406</b>	<b>27.112</b>	<b>86.107</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>8.452</b>	

**Launags**

Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazētas)	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
<b>Kopā:</b>		<b>347.29</b>	<b>11.64</b>	<b>9.515</b>	<b>51.54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.36</b>	

**trešdiena, 9.septembris****Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>686.514</b>	<b>25.135</b>	<b>25.522</b>	<b>86.958</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>7.588</b>	

**Launags**

Piena zupa ar rīsiem	200	112	5.364	2.878	16.401	0.0002	0.0002	0.182	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>336.594</b>	<b>14.184</b>	<b>16.758</b>	<b>32.301</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>1.232</b>	

**ceturtdiena, 10.septembris****Pusdienas**

Vistas gaļas frikasē	80	194	12.1764	15.1193	2.2174	0.0002	0	0.1709	1,7
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>653.17</b>	<b>21.056</b>	<b>26.412</b>	<b>82.649</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>4.417</b>	

**Launags**

Cepti kartupeļi ar olu	250	391	9.4388	24.3875	31.9538	0.0007	0	4.7075	3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>513.729</b>	<b>11.159</b>	<b>28.372</b>	<b>51.011</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>5.828</b>	

**piektdiena, 11.septembris****Pusdienas**

Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	141	10.1306	6.9969	9.1332	0.0003	0	1.3714	1,3
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.3268	3.7919	1.5669	0	0	0.0246	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>658.903</b>	<b>17.985</b>	<b>26.631</b>	<b>84.677</b>	<b>0.001</b>	<b>0.025</b>	<b>7.967</b>	

**Launags**

Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>254.415</b>	<b>5.146</b>	<b>7.344</b>	<b>40.659</b>	<b>0</b>	<b>0.024</b>	<b>1.739</b>	

**pirmidiena, 14.septembris****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0005	0	2.04	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>632.633</b>	<b>26.828</b>	<b>21.292</b>	<b>81.953</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.366</b>	

**Launags**

Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>330.699</b>	<b>7.931</b>	<b>13.584</b>	<b>44.321</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>0.657</b>	

**otrdiena, 15.septembris****Pusdienas**

Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.4852	11.1464	47.6694	0.0008	0	2.3718	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3.0145	9.435	26.3765	0	0.0125	0.0673	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>730.036</b>	<b>23.703</b>	<b>28.203</b>	<b>93.729</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>5.324</b>	

**Launags**

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>336.334</b>	<b>10.082</b>	<b>14.202</b>	<b>40.909</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.85</b>	

**trešdiena, 16.septembris****Pusdienas**

Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.8535	0	0	0.888	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>536.738</b>	<b>21.152</b>	<b>19.786</b>	<b>67.51</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>4.993</b>	

**Launags**

Kartupeļu biezenis ar sieru	200	254	7.008	14.198	23.887	0.002	0	3.1332	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>280.77</b>	<b>7.708</b>	<b>14.36</b>	<b>29.433</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>3.283</b>	

**ceturtdiena, 17.septembris****Pusdienas**

Vistas gaļas gulašs	80	117	7.8938	7.9932	2.9316	0.0001	0	0.7564	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	57	0.5992	3.6722	5.1786	0.0003	0.0014	2.2232	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
<b>Kopā:</b>		<b>648.18</b>	<b>17.302</b>	<b>23.992</b>	<b>87.92</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>8.693</b>	

**Launags**

Auzu pārslu piena zupa	200	124	6.09	3.66	16.794	0.0002	0.002	0.972	1,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>303.934</b>	<b>10.74</b>	<b>12.685</b>	<b>36.834</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>2.772</b>	

**piektdiena, 18.septembris****Pusdienas**

Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13.0456	13.0073	4.5278	0.0003	0	0.7416	1,3,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0.7045	5.7211	1.8286	0.0001	0.0004	0.6214	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>613.886</b>	<b>19.461</b>	<b>24.236</b>	<b>78.412</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>3.748</b>	

**Launags**

Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>207.459</b>	<b>16.449</b>	<b>3.778</b>	<b>25.836</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.7</b>	

**pirmidiena, 21.septembris****Pusdienas**

Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.2665	13.1124	2.8393	0.0006	0	0.4235	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>707.095</b>	<b>25.984</b>	<b>27.756</b>	<b>87.245</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.801</b>	

**Launags**

Piena zupa ar biežpiena klimpām	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Puszāvēta desa	20	84	2.6	8.	0.36	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>393.587</b>	<b>14.799</b>	<b>18.761</b>	<b>41.177</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>1.816</b>	

**otrdiena, 22.septembris****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0005	0	2.04	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>628.724</b>	<b>18.772</b>	<b>21.55</b>	<b>88.304</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>4.868</b>	

**Launags**

Ābolu un ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>376.941</b>	<b>12.23</b>	<b>16.955</b>	<b>44.475</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>1.408</b>	

**trešdiena, 23.septembris****Pusdienas**

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	150	79	2.6284	1.322	14.499	0	0	1.4486	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>560.701</b>	<b>21.682</b>	<b>22.461</b>	<b>67.189</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>5.424</b>	

**Launags**

Maigais biežpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>253.762</b>	<b>13.374</b>	<b>11.319</b>	<b>23.706</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	

**ceturtdiena, 24.septembris****Pusdienas**

Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.7688	3.2054	0.0001	0.0001	2.5544	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>740.568</b>	<b>21.766</b>	<b>29.279</b>	<b>95.33</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>8.587</b>	

**Launags**

Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Olī panēta cepta balta maize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>326.266</b>	<b>7.938</b>	<b>11.638</b>	<b>45.274</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>2.6</b>	

**piektdiena, 25.septembris****Pusdienas**

Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	141	7.6549	10.8336	3.1826	0.0001	0	0.4227	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.0912	2.5632	3.3229	0.0002	0.0002	2.1144	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefirs ar ogām	150	86	4.0612	2.6078	11.3415	0	0.0045	0.8715	7
<b>Kopā:</b>		<b>748.25</b>	<b>25.506</b>	<b>21.665</b>	<b>110.538</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>8.756</b>	

**Launags**

Rīsu biezā biežputra	100	123	4.12	1.772	22.78	0.0005	0.002	0.308	7
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>232.966</b>	<b>4.425</b>	<b>1.952</b>	<b>48.656</b>	<b>0.001</b>	<b>0.024</b>	<b>1.121</b>	