

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piena un Augļi" skolai

1.- 4. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
otrdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gulašs	75	154	8.8204	11.66	3.3818	0.0001	0	0.1853	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>667.243</i>	<i>27.534</i>	<i>23.946</i>	<i>84.365</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.95</i>	
Launags									
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
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>359.089</i>	<i>15.653</i>	<i>17.659</i>	<i>33.965</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>2.841</i>	
trešdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	70	201	14.1075	14.513	3.2845	0.0001	0	0.232	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>608.361</i>	<i>24.968</i>	<i>29.405</i>	<i>59.109</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.785</i>	
Launags									
Miežu putrainu putra	200	172	7.328	3.48	28.1016	0.0002	0.0002	3.296	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>319.623</i>	<i>11.315</i>	<i>11.932</i>	<i>41.266</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>4.166</i>	
pirmdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.3918	17.9649	32.6754	0.0006	0	2.8773	1;3
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	100	49	1.22	3.2	3.592	0.0001	0	2.42	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>597.528</i>	<i>22.172</i>	<i>28.08</i>	<i>62.083</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>11.051</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>262.347</i>	<i>21.204</i>	<i>9.381</i>	<i>22.858</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.611</i>	
otrdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	130	7.144	5.4526	12.9001	0.0002	0	2.9042	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	359	14.7075	15.2976	40.4708	0.001	0	4.3908	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>704.921</i>	<i>24.862</i>	<i>28.216</i>	<i>86.73</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>11.743</i>	
Launags									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>307.71</i>	<i>7.122</i>	<i>9.103</i>	<i>48.995</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.112</i>	
trešdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0.7045	5.7211	1.8286	0.0001	0.0004	0.6214	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>721.341</i>	<i>26.</i>	<i>28.042</i>	<i>90.597</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>4.744</i>	
Launags									
Piena zupa ar prosas putrainiem	250	133	6.515	3.6825	18.79	0.0002	0.0002	0.665	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
Viltotais zaķis	30	62	4.3716	4.1111	1.8462	0	0	0.1569	1;3;7
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>327.945</i>	<i>13.499</i>	<i>12.441</i>	<i>40.075</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.622</i>	

ceturtdiena, 11.maijs**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Cūkgaļas strogonovs	75	168	9.074	13.0052	3.6625	0.0002	0	0.1781	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		701.029	18.901	25.588	89.53	0.001	0.005	7.384	

Launags

Cepti kartupeļi	250	321	6.5	10.6178	48.1	0.0002	0	6.825	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		436.905	12.76	16.618	57.37	0.	0	6.825	

piektdiena, 12.maijs**Pusdienas**

Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Kopā:		580.829	21.285	31.32	52.301	0.001	0.009	8.98	

Launags

Biezpiena sacepums	120	225	22.0173	3.2572	26.4998	0	0.0156	0.0496	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		279.965	23.057	7.359	30.05	0	0.019	0.05	

pirmidiena, 15.maijs

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	75	186	12.569	14.1641	2.1195	0.0004	0	0.4024	1;7;9
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		716.973	22.446	26.292	87.841	0.001	0.009	10.643	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		227.762	9.34	13.982	15.916	0	0	1.05	

otrdiena, 16.maijs

Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		633.583	22.552	22.19	84.301	0.001	0.003	10.111	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426	0	0.002	0.394	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
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	
Kopā:		224.858	12.382	9.839	20.615	0	0.007	1.254	

trešdiena, 17.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		693.451	25.261	27.639	83.911	0.001	0.008	8.13	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9
Kopā:		266.182	18.145	16.579	10.	0.001	0.	0.911	

ceturtdiena, 18.maijs

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	90	6.6742	3.8868	6.8496	0.0003	0.0001	0.8078	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.9834	5.9664	3.3873	0.0002	0	2.016	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		598.311	26.27	22.15	72.562	0.001	0.004	5.679	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3;7
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	
Kopā:		374.461	12.549	12.338	54.841	0.	0.011	1.256	

piektdiena, 19.maijs

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.0002	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0001	0	0.8412	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Kopā:		666.884	28.081	23.514	83.312	0.001	0.007	13.232	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	120	228	15.7405	7.8557	23.0483	0.0004	0.0076	0.8287	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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	
Kopā:		265.396	16.163	9.988	27.238	0.	0.008	0.829	

sestdiena, 20.maijs

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Vārīta pasta - makaroni	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	155	9.0957	8.7845	9.1332	0.0003	0	0.5246	1;3
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1536	10.6463	2.8744	0	0	1.8387	10;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		704.579	24.316	27.651	86.904	0.001	0.006	11.333	
Launags									

Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
<i>Kopā:</i>		325.863	12.608	12.749	39.987	0	0	0.798	

pirmidiena, 22.maijs

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		687.328	27.107	27.512	81.686	0.001	0.007	7.443	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		205.129	13.148	7.071	21.905	0	0.009	0.86	

otrdiena, 23.maijs

Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Vistas fileja saldskābā mērcē	75	89	6.9867	4.2923	5.7794	0.0003	0.0004	0.2889	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		745.661	15.951	24.872	102.266	0.002	0.007	9.802	
Launags									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu"""	50	171	3.15	0.65	36.45	0	0	0.9	1
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		351.	9.75	4.65	65.85	0	0	0.9	

trešdiena, 24.maijs

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	100	75	0.2976	0.0896	17.9716	0	0.013	1.04	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	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	
Kopā:		662.875	23.865	25.402	82.375	0.001	0.015	9.975	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		335.769	14.616	13.41	39.276	0.	0.	2.438	

ceturtdiena, 25.maijs

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Cūkgaļas gulašs	75	154	8.8204	11.66	3.3818	0.0001	0	0.1853	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04	0	11.9	0	0	0.36	
Kopā:		553.775	22.05	23.382	66.43	0.001	0.001	6.226	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	244	11.2365	12.1052	21.3481	0.0003	0	3.0302	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		380.189	17.757	20.105	30.888	0.	0	3.03	

piektdiena, 26.maijs

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	162	10.7715	11.8814	2.2405	0.0004	0	0.572	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Gurķi ar dillēm	100	13	0.65	0.21	1.882	0	0	0.57	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		634.749	24.92	23.033	80.229	0.001	0.006	8.036	
Launags									
"Vanīļas biezpiena sierīņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
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	
Kopā:		406.285	17.277	18.308	43.315	0	0.005	3.034	

pirmidiena, 29.maijs

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	75	168	9.074	13.0052	3.6625	0.0002	0	0.1781	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Bietes marinētas	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		710.442	14.881	25.278	93.685	0.001	0.001	11.209	
Launags									
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
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1

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	
<i>Kopā:</i>		<i>198.434</i>	<i>4.692</i>	<i>8.447</i>	<i>25.269</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.8</i>	

otrdiena, 30.maijs

Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>652.451</i>	<i>24.637</i>	<i>20.901</i>	<i>89.686</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.768</i>	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>339.53</i>	<i>6.28</i>	<i>12.596</i>	<i>50.936</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>5.82</i>	

trešdiena, 31.maijs

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1.3156	0.2803	3.2004	0.0004	0	1.6576	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Bēnu cīsiņi (MK172)	50	152	6.2	14.15	0	0	0	0	1,10,6
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.5002	1.5488	1.4298	0.0001	0	0.4365	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>579.307</i>	<i>19.398</i>	<i>22.371</i>	<i>73.97</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.778</i>	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1;3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.3206	2.2865	0.0138	0	0	0.0053	
<i>Kopā:</i>		<i>259.651</i>	<i>13.032</i>	<i>10.897</i>	<i>27.155</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.288</i>	