

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 15.oktobris</b>									

## Brokastis

Griķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7
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
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>382.884</i>	<i>14.65</i>	<i>12.537</i>	<i>52.05</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>3.494</i>	

## Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Maltās gaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0001	0	0.4362	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	

Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>684.086</b>	<b>23.629</b>	<b>24.255</b>	<b>91.026</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.991</b>	

### Launags

Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3.2418	5.8718	16.5399	0.0008	0	3.007	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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>320.548</b>	<b>10.59</b>	<b>14.43</b>	<b>36.637</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>4.391</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1387.517</b>	<b>48.869</b>	<b>51.222</b>	<b>179.713</b>	<b>0.002</b>	<b>0.011</b>	<b>16.875</b>	

**otrdiena, 16.oktobris**

### Brokastis

Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
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

Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>372.565</b>	<b>15.911</b>	<b>19.008</b>	<b>33.861</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.836</b>	

### Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Flamerī krēms	50	106	1.9744	8.2125	5.9185	0	0.0025	0.0035	1,7

Smiltsērķšķu									
ķīselis	100	98	0.1287	0.3011	24.1654	0	0.02	0	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>616.19</i>	<i>17.66</i>	<i>24.627</i>	<i>79.751</i>	<i>0.</i>	<i>0.023</i>	<i>3.944</i>	

### Launags

Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7.425	13.8	16.31	0	0	1.545	1,10,3,7
Auzu cepumi	30	117	1.65	4.5	17.55	0	0	0	1,3
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>356.945</i>	<i>9.075</i>	<i>18.3</i>	<i>38.85</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.545</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1345.7</i></b>	<b><i>42.646</i></b>	<b><i>61.935</i></b>	<b><i>152.462</i></b>	<b><i>0.</i></b>	<b><i>0.034</i></b>	<b><i>8.324</i></b>	

**trešdiena, 17.oktobris**

### Brokastis

Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Svaigu zemeņu ābolu mērce	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>337.54</i>	<i>10.186</i>	<i>9.831</i>	<i>53.509</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>4.025</i>	

### Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7

Liellopa gaļas gulašs	70	120	10.1579	7.7137	2.3087	0.0003	0	0.1337	1,7
Vārīti kartupeļi	130	97	2.756	0.1378	20.3944	0.0001	0	2.8938	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	71	0.952	5.964	3.2256	0.0002	0	2.016	10,3,7
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
<b>Kopā:</b>		<b>643.816</b>	<b>28.674</b>	<b>21.989</b>	<b>80.14</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.801</b>	

### Launags

Piena zupa ar dārzeņiem un zaļajiem zirnīšiem

zirnīšiem	250	82	4.35	1.475	12.675	0.0002	0.0002	3.35	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
Vārīta cūkgaļa	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>262.45</b>	<b>9.</b>	<b>10.5</b>	<b>32.715</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.15</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1243.806</b>	<b>47.86</b>	<b>42.32</b>	<b>166.364</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>19.976</b>	

**ceturtdiena, 18.oktobris**

### Brokastis

Septiņu graudu pārslu putra

pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0
<i>Kopā:</i>		<i>346.179</i>	<i>10.136</i>	<i>12.152</i>	<i>53.505</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>5.1</i>

### **Pusdienas**

Pupiņu zupa	200	244	11.1458	17.0496	11.2938	0.0005	0	3.7663	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkrēms	50	109	4.206	6.5448	8.352	0	0.006	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>597.237</i>	<i>20.067</i>	<i>26.476</i>	<i>67.728</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>6.965</i>	

### **Launags**

Kartupeļu un siera sacepums	200	317	11.8714	19.0804	23.6793	0.0013	0	2.9352	1,11,3,5,7,8
Ķirbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>336.952</i>	<i>11.871</i>	<i>19.08</i>	<i>28.669</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>2.935</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1280.368</i></b>	<b><i>42.074</i></b>	<b><i>57.709</i></b>	<b><i>149.902</i></b>	<b><i>0.002</i></b>	<b><i>0.026</i></b>	<b><i>15.001</i></b>	

**piektdiena, 19.oktobris**

### **Brokastis**

Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
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>321.461</i>	<i>12.344</i>	<i>7.313</i>	<i>52.991</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>4.404</i>	

### **Pusdienas**

Makaronu piena zupa	200	204	7.752	4.872	32.508	0.0014	0.009	0.816	1,3,7
---------------------	-----	-----	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------

Dārzeņu un gaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	200	171	10.424	8.8428	12.056	0.0002	0	4.069	
--	-----	-----	--------	--------	--------	--------	---	-------	--

Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
---------------	----	----	------	----	------	---	---	---	---

Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0004	0	1.4777	7
-------------------------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	--------	---

Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
-----------------	-----	----	--------	--------	---------	---	-------	------	--

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
-------------	----	-----	------	------	-------	---	---	-----	---

<i>Kopā:</i>		<i>623.417</i>	<i>23.414</i>	<i>19.025</i>	<i>87.746</i>	<i>0.002</i>	<i>0.025</i>	<i>9.613</i>	
--------------	--	----------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--

### **Launags**

Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
----------------	-----	-----	--------	-------	-------	---	-------	---	---

Blenderētas zemeses	50	17	0.42	0.21	2.8875	0	0	0.84	
---------------------	----	----	------	------	--------	---	---	------	--

Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1,11
-------------	----	-----	-----	------	-------	---	---	------	------

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	
--------	----	---	-----	------	------	---	---	-----	--

Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
------	-----	---	------	-------	-------	---	---	---	--

Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
----------------	---	----	---	---	------	---	-------	---	--

<i>Kopā:</i>		<i>343.26</i>	<i>18.507</i>	<i>13.368</i>	<i>35.906</i>	<i>0</i>	<i>0.01</i>	<i>2.76</i>	
--------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	-------------	-------------	--

<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1288.137</i></b>	<b><i>54.264</i></b>	<b><i>39.706</i></b>	<b><i>176.642</i></b>	<b><i>0.002</i></b>	<b><i>0.04</i></b>	<b><i>16.776</i></b>	
----------------------------	--	------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	--------------------	----------------------	--

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	----------------------------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

**pirmdiena, 15.oktobris**

## Brokastis

Griķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7
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
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>382.884</i>	<i>14.65</i>	<i>12.537</i>	<i>52.05</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>3.494</i>	

## Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0002	0	3.06	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	

Kīršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>875.917</i>	<i>32.046</i>	<i>31.33</i>	<i>114.458</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.229</i>	

### Launags

Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3.2418	5.8718	16.5399	0.0008	0	3.007	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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>320.548</i>	<i>10.59</i>	<i>14.43</i>	<i>36.637</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>4.391</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1579.349</i></b>	<b><i>57.286</i></b>	<b><i>58.297</i></b>	<b><i>203.145</i></b>	<b><i>0.002</i></b>	<b><i>0.011</i></b>	<b><i>18.113</i></b>	

### otrdiena, 16.oktobris

### Brokastis

Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
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

### Cigoriņu kafijas

dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>372.565</i>	<i>15.911</i>	<i>19.008</i>	<i>33.861</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>2.836</i>	

### Pusdienas

#### Vistas gaļas zupa

ar rīsiem	320	298	14.1658	17.0285	21.9098	0.0003	0	1.3315	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Flamerī krēms	60	127	2.3693	9.855	7.1022	0	0.003	0.0042	1,7



Smiltsērķšķu									
ķīselis	130	128	0.1673	0.3914	31.415	0	0.026	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>803.902</i>	<i>23.172</i>	<i>32.365</i>	<i>103.287</i>	<i>0.</i>	<i>0.029</i>	<i>5.336</i>	

### Launags

Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7.425	13.8	16.31	0	0	1.545	1,10,3,7
Auzu cepumi	30	117	1.65	4.5	17.55	0	0	0	1,3
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>356.945</i>	<i>9.075</i>	<i>18.3</i>	<i>38.85</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.545</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1533.412</i></b>	<b><i>48.158</i></b>	<b><i>69.672</i></b>	<b><i>175.998</i></b>	<b><i>0.</i></b>	<b><i>0.04</i></b>	<b><i>9.716</i></b>	

**trešdiena, 17.oktobris**

### Brokastis

Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Svaigu zemeņu ābolu mērce	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>337.54</i>	<i>10.186</i>	<i>9.831</i>	<i>53.509</i>	<i>0.</i>	<i>0.002</i>	<i>4.025</i>	

### Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7

Liellopa gaļas gulašs	100	171	14.5113	11.0196	3.2981	0.0004	0	0.191	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	101	1.36	8.52	4.608	0.0002	0	2.88	10,3,7
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
<i>Kopā:</i>		<i>827.883</i>	<i>37.851</i>	<i>30.579</i>	<i>97.081</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>14.021</i>	

### Launags

Piena zupa ar dārzeņiem un zaļajiem zirnīšiem

zirnīšiem	250	82	4.35	1.475	12.675	0.0002	0.0002	3.35	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
Vārīta cūkgaļa	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>262.45</i>	<i>9.</i>	<i>10.5</i>	<i>32.715</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>5.15</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1427.873</i></b>	<b><i>57.036</i></b>	<b><i>50.91</i></b>	<b><i>183.305</i></b>	<b><i>0.001</i></b>	<b><i>0.003</i></b>	<b><i>23.196</i></b>	

**ceturtdiena, 18.oktobris**

### Brokastis

Septiņu graudu

pārslu putra	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	

Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0
<i>Kopā:</i>		346.179	10.136	12.152	53.505	0.	0.005	5.1

### **Pusdienas**

Pupiņu zupa	300	366	16.7187	25.5745	16.9407	0.0007	0	5.6494	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkrēms	50	109	4.206	6.5448	8.352	0	0.006	0	7
Ķiršu ķīselis	150	97	0.3375	0.108	23.298	0	0.015	0.4485	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		803.221	27.472	35.317	91.181	0.001	0.021	10.098	

### **Launags**

Kartupeļu un siera sacepums	200	317	11.8714	19.0804	23.6793	0.0013	0	2.9352	1,11,3,5,7,8
Ķirbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		336.952	11.871	19.08	28.669	0.001	0.005	2.935	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1486.352</b>	<b>49.48</b>	<b>66.55</b>	<b>173.355</b>	<b>0.002</b>	<b>0.031</b>	<b>18.133</b>	

**piektdiena, 19.oktobris**

### **Brokastis**

Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
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>		321.461	12.344	7.313	52.991	0.	0.005	4.404	

### **Pusdienas**

Makaronu piena zupa	300	306	11.628	7.308	48.762	0.0021	0.0135	1.224	1,3,7
---------------------	-----	-----	--------	-------	--------	--------	--------	-------	-------

Dārzeņu un gaļas sautējums ar ziedkāpostiem un brokoļiem	260	223	13.5512	11.4957	15.6728	0.0003	0	5.2897	
--	-----	-----	---------	---------	---------	--------	---	--------	--

Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
---------------	----	----	------	----	------	---	---	---	---

Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
-------------------------	-----	----	-------	-------	------	--------	---	-------	---

Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
-----------------	-----	----	--------	--------	---------	---	-------	------	--

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
-------------	----	-----	------	------	-------	---	---	-----	---

<i>Kopā:</i>		<i>818.621</i>	<i>31.193</i>	<i>27.265</i>	<i>110.206</i>	<i>0.003</i>	<i>0.03</i>	<i>11.875</i>	
--------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	--

### Launags

Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
----------------	-----	-----	--------	-------	-------	---	-------	---	---

Blenderētas zemeses	50	17	0.42	0.21	2.8875	0	0	0.84	
---------------------	----	----	------	------	--------	---	---	------	--

Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1,11
-------------	----	-----	-----	------	-------	---	---	------	------

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	
--------	----	---	-----	------	------	---	---	-----	--

Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
------	-----	---	------	-------	-------	---	---	---	--

Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
----------------	---	----	---	---	------	---	-------	---	--

<i>Kopā:</i>		<i>343.26</i>	<i>18.507</i>	<i>13.368</i>	<i>35.906</i>	<i>0</i>	<i>0.01</i>	<i>2.76</i>	
--------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------	----------	-------------	-------------	--

<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1483.341</i></b>	<b><i>62.044</i></b>	<b><i>47.946</i></b>	<b><i>199.102</i></b>	<b><i>0.003</i></b>	<b><i>0.045</i></b>	<b><i>19.038</i></b>	
----------------------------	--	------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	----------------------	--