

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as
trešdiena, 2.maijs			
Brokastis			
Olu kultenis	200	349	21.0716
Saldskābmaize	40	92	2.52
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>520.362</i>	<i>24.182</i>
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536
Krējums skābs	5	10	0.13
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3
Siers	30	102	7.44
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.9716
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664
Rudzu maize	40	104	3.44
<i>Kopā:</i>		<i>911.007</i>	<i>33.202</i>
Launags			
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445
Cepumi	40	171	10.96
<i>Kopā:</i>		<i>248.615</i>	<i>14.405</i>
Diena kopā :		1679.984	71.788
ceturtdiena, 3.maijs			
Brokastis			
Mannā biezputra	200	153	7.03
levārtījums	20	28	0.2
Vārīta desa	20	32	2.6
Sviests	5	37	0.03
Rudzu maize	40	104	3.44
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>396.18</i>	<i>13.86</i>
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Cepumi	40	171	10.96
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752
Rudzu maize	25	65	2.15
<i>Kopā:</i>		<i>782.895</i>	<i>29.114</i>
Launags			

Kēkss Skolas	50	191	3.0702
Dzēriens	200	96	0.33
<i>Kopā:</i>		286.652	3.4

Diena kopā : **1465.728** **46.374**

Pusdienas

Kopā:

Launags

Kopā:

Diena kopā : **0** **0**

pirmdiena, 7.maijs

Brokastis

Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216
Vārīta desa	20	32	2.6
Baltmaize	30	79	2.34
Sviests	5	37	0.03
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	3	12	0
<i>Kopā:</i>		339.833	12.462

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Biešu zupa	200	143	2.7216
Krējums skābs	5	10	0.13
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102
Kāpostu salāti	70	40	0.9716
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155
Rudzu maize	40	104	3.44
<i>Kopā:</i>		812.073	24.52

Launags

Burkānu sacepums ar biezpienu	100	140	7.8211
Krējums skābs	20	40	0.52
Kakao dzēriens	200	98	6.4332
Cukurs baltais	3	12	0
<i>Kopā:</i>		289.803	14.774

Diena kopā : **1441.709** **51.757**

otrdiena, 8.maijs

Brokastis

Vārīta ola	50	78	6.45
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048
Saldskābmaize	40	92	2.52
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		300.006	10.114

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	144	7.7342
Krējums skābs	5	10	0.13
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999
Burkānu salāti ar eļļu	70	57	0.5992
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332
Rudzu maize	40	104	3.44
<i>Kopā:</i>		<i>748.24</i>	<i>26.979</i>
Launags			
Rauga pankūka	100	237	6.1427
Krējums skābs	15	30	0.39
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>310.092</i>	<i>7.093</i>

Diena kopā : ***1358.338*** ***44.185***

trešdiena, 9.maijs

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445
Siers	20	68	4.96
Sēklu maize	30	89	3.15
Sviests	5	37	0.03
<i>Kopā:</i>		<i>271.915</i>	<i>11.585</i>

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	98	8.3172
Krējums skābs	20	40	0.52
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605
Vārīti rīsi	150	170	3.366
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	50	33	0.8912
Dzērveņu dzēriens	200	56	0
rudzu maize	40	104	3.44
<i>Kopā:</i>		<i>705.617</i>	<i>28.295</i>

Launags

Mannā biežputra	200	153	7.03
levārtījums	20	28	0.2
Dzēriens	200	96	0.33
<i>Kopā:</i>		<i>276.318</i>	<i>7.56</i>

Diena kopā : ***1253.85*** ***47.44***

ceturtdiena, 10.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra	200	119	5.36
levārtījums	20	28	0.2
Baltmaize	30	79	2.34
Gurķi	20	2	0.12
Sviests	5	37	0.03
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	3	12	0

<i>Kopā:</i>		317.342	10.326
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Citronu biezpienkāms	75	127	9.4489
Ogu ķīselis	100	99	0.36
Mājas sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314
Biešu salāti	70	64	1.1655
Rudzu maize	40	104	3.44
Auglis	100	56	0.79
<i>Kopā:</i>		687.22	25.518
Launags			
Pasta ar sieru	150	303	12.9898
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		345.767	13.55
Diena kopā :		1350.329	49.394

piektdiena, 11.maijs

Brokastis			
Rīsu putra	200	141	4.28
Vārīta desa	20	32	2.6
Saldskābmaize	40	92	2.52
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	5	20	0
<i>Kopā:</i>		324.332	11.676
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	140	4.7396
Krējums skābs	5	10	0.13
Cepta vistas gaļa	60	180	13.911
Vārīti griķi	150	166	3.7125
Sarkanā mērce	70	50	0.9558
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.3572
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664
Saldskābmaize	40	92	2.52
<i>Kopā:</i>		718.735	26.393
Launags			
levārtjuma uzpūtenis	100	86	1.274
Vaniļas piens	200	118	6.22
Cepumi	30	128	8.22
<i>Kopā:</i>		332.22	15.714
Diena kopā :		1375.287	53.783

pirmdiena, 14.maijs

Brokastis			
Auzu pārslu putra	200	144	5.99
levārtjums	20	28	0.2
Vārīta desa	20	32	2.6
Sviests	5	37	0.03

Rudzu maize	40	104	3.44
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		387.55	12.82
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Frikadeļu zupa	200	93	4.7394
Krējums skābs	10	20	0.26
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.6462
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33
Rudzu maize	45	117	3.87
Vārīti griķi	150	166	3.7125
<i>Kopā:</i>		786.765	28.077
Launags			
Biezpiena plācenītis	100	208	17.985
Krējums skābs	20	40	0.52
Kakao dzēriens	200	98	6.4332
<i>Kopā:</i>		346.02	24.938
Diena kopā :		1520.336	65.835

otrdiena, 15.maijs

Brokastis

Siera salāti ar tomātiem	100	270	10.846
Rudzu maize	40	104	3.44
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	3	12	0
<i>Kopā:</i>		426.286	16.562

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536
Krējums skābs	10	20	0.26
Mājas kotlete ar biezpienu	60	102	10.8862
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664
Rudzu maize	30	78	2.58
Auglis	100	56	0.79
<i>Kopā:</i>		733.673	29.798

Launags

Mannā biežputra	200	153	7.03
Ogu ķīselis	100	99	0.36
Auglis	50	28	0.395
<i>Kopā:</i>		279.932	7.785

Diena kopā :

1439.892

54.145

trešdiena, 16.maijs

Brokastis

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36
----------------------	-----	-----	-------

levārijums	20	28	0.2
Gurķi	20	2	0.12
Sēklu maize	30	89	3.15
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>306.822</i>	<i>21.42</i>
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Kēkss Skolas	50	191	3.0702
Vistas gaļas gulašs	110	191	13.4597
Vārīti rīsi	150	170	3.366
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0.4823
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328
Saldskābmaize	40	92	2.52
<i>Kopā:</i>		<i>772.571</i>	<i>23.231</i>
Launags			
Rīsu piena zupa ar rozīnēm	150	127	4.7222
Karstmaize ar sieru	50	189	6.8909
<i>Kopā:</i>		<i>315.956</i>	<i>11.613</i>
Diena kopā :		1395.349	56.264

ceturtdiena, 17.maijs

Brokastis			
Kukurūzas putra	200	119	5.36
levārijums	20	28	0.2
Tomāti	20	3	0.2
Sviests	5	37	0.03
Baltmaize	40	105	3.12
Kakao dzēriens	200	98	6.4332
Cukurs baltais	3	12	0
<i>Kopā:</i>		<i>402.488</i>	<i>15.343</i>
Otrās brokastis			
<i>Kopā:</i>			
Pusdienas			
Biezpienkrēms	70	153	5.8884
Ogu ķīselis	100	99	0.36
Boloņas mērce ar puraviem	110	113	10.3436
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981
Rudzu maize	25	65	2.15
<i>Kopā:</i>		<i>775.903</i>	<i>28.865</i>
Launags			
Kartupeļu pankūka	100	237	4.2352
Krējums skābs	20	40	0.52
Banāni	50	44	0.6
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>364.121</i>	<i>5.915</i>
Diena kopā :		1542.511	50.124

piektdiena, 18.maijs**Brokastis**

Omlete	100	144	10.2958
Tomāti	50	9	0.5
Rudzu maize	40	104	3.44
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>336.062</i>	<i>14.826</i>

Otrās brokastis*Kopā:***Pusdienas**

Itāļu grūbu zupa	200	93	3.0833
Krējums skābs	10	20	0.26
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	137	11.0363
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	112	3.1988
Siera mērce ar ķiploku	40	89	5.1111
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415
Rudzu maize	50	130	4.3
<i>Kopā:</i>		<i>715.025</i>	<i>27.65</i>

Launags

Rosols ar desu	120	255	5.3604
Sēklu maize	30	89	3.15
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>424.295</i>	<i>9.1</i>

Diena kopā :***1475.382******51.576*****pirmtdiena, 21.maijs****Brokastis**

Rīsu putra	150	106	3.21
Zemeņu mērce	50	44	0.344
Sēklu maize	30	89	3.15
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		<i>318.454</i>	<i>7.294</i>

Otrās brokastis*Kopā:***Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	124	6.86
Krējums skābs	10	20	0.26
Vārīti griķi	150	166	3.7125
Maltās gaļas mērce	100	160	11.4906
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665
Rudzu maize	50	130	4.3
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415
<i>Kopā:</i>		<i>773.416</i>	<i>27.33</i>

Launags

Austiņa	60	17	0.2592
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415

Kopā: 132.248 5.674

Diena kopā : 1224.118 40.298

otrdiena, 22.maijs

Brokastis

Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216
Vārīta desa	20	32	2.6
Sēklu maize	30	89	3.15
Sviests	5	37	0.03
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	3	12	0

Kopā: 350.033 13.272

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	200	85	4.436
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24
Balto redīsu salāti ar majonēzi	70	80	0.8108
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328
Rudzu maize	50	130	4.3

Kopā: 741.227 26.218

Launags

Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	190	13.1171
Krējums skābs	20	40	0.52
Tēja	200	43	0.56

Kopā: 272.653 14.197

Diena kopā : 1363.913 53.687

trešdiena, 23.maijs

Brokastis

Olu kultenis	100	174	10.5358
Svaigu dārzeņu plate	50	9	0.5045
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068
Saldskābmaize	40	92	2.52
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
Cukurs baltais	3	12	0

Kopā: 425.458 14.157

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128
Krējums skābs	10	20	0.26
Zivju kotlete	60	120	10.8595
Vārīti rīsi	160	182	3.5904
Siera mērce	50	111	6.458
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716
Ābolu kompots	200	32	0.1782
Rudzu maize	40	104	3.44

<i>Kopā:</i>		709.872	29.271
Launags			
Rīsu krēms	100	254	3.5305
Ogu ķīselis	150	149	0.54
Cepumi	30	128	8.22
<i>Kopā:</i>		530.839	12.291

Diena kopā : **1666.169** **55.718**

ceturtdiena, 24.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra	200	119	5.36
levārtījums	20	28	0.2
Karstmaize ar sieru	50	189	6.8909
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276
Cukurs baltais	3	12	0
<i>Kopā:</i>		387.421	14.727

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Borščs ar gaļas frikadelēm	200	175	6.0293
Krējums skābs	10	20	0.26
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	149	4.265
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675
Rabarberu kompots	200	54	0.264
Rudzu maize	40	104	3.44
Auglis	100	56	0.79
<i>Kopā:</i>		761.195	28.683

Launags

Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem	120	179	7.6303
Saldskābmaize	40	92	2.52
Sviests	5	37	0.03
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		351.034	10.74

Diena kopā : **1499.65** **54.15**

piektdiena, 25.maijs

Brokastis

Sausās brokastis kukurūzas pārslas	30	106	2.16
Kefīrs ar ogām	150	86	4.0612
Banāni	50	44	0.6
Tēja	200	43	0.56
<i>Kopā:</i>		278.83	7.381

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Citronu biezpienkrēms	50	85	6.2992
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782

Tomātu - piena mērce	50	30	1.038
Biešu salāti	70	64	1.1655
Rudzu maize	25	65	2.15
<i>Kopā:</i>		<i>737.937</i>	<i>30.081</i>
Launags			
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445
Saldskābmaize	40	92	2.52
Sviests	3	22	0.018
Tomāti	20	3	0.2
<i>Kopā:</i>		<i>194.915</i>	<i>6.183</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1211.682</i>	<i>43.645</i>

Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
26.341	4.9132	0.0002	0	0.053	3,7
0.4	19.2	0	0	1.8	1
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
30.968	36.249	0.	0	2.213	
10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
1.	0.135	0	0	0	7
6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
8.04	0	0	0	0	7
3.6372	3.5728	0.0001	0.0007	2.0461	
0	19.754	0	0	0.5976	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
30.68	127.135	0.001	0.001	9.076	
1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
8.36	7.6	0	0	0	1
9.78	20.335	0.	0.	0.51	
71.428	183.72	0.001	0.001	11.799	
3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
0.02	7.8	0	0	0	
2.2	0.48	0	0	0	1,7
4.125	0.22	0	0	0	7
0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.102	11.916	0	0	0.36	
10.013	64.73	0.	0.	2.586	
8.36	7.6	0	0	0	1
23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
0.35	12.55	0	0	1.375	1
40.08	70.2	0.	0.001	4.348	

8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
0	23.4	0	0	0	
8.06	49.645	0	0.012	0.02	
58.153	184.574	0.001	0.013	6.953	

0 0 0 0 0

2.2	28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
2.2	0.48	0	0	0	1,7
0.63	15.42	0	0	1.14	1
4.125	0.22	0	0	0	7
1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
0	2.994	0	0.003	0	
10.359	52.803	0.	0.004	4.983	

11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106	
1.	0.135	0	0	0	7
23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
0.245	20.018	0	0.016	1.345	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
39.496	87.72	0.002	0.018	11.105	

5.7355	13.9482	0	0.0044	1.9285	1,11,3,5,7,8
4.	0.54	0	0	0	7
4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
0	2.994	0	0.003	0	
14.169	25.949	0	0.007	2.962	

64.023 166.473 0.002 0.029 19.05

5.6	0.35	0	0	0	3
0.108	1.494	0	0	1.006	
4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
0.4	19.2	0	0	1.8	1
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
14.839	33.452	0	0.	3.167	

5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
1.	0.135	0	0	0	7
9.0305	3.6393	0.0001	0	0.2725	1,3,7
0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
3.6722	5.1786	0.0003	0.0014	2.2232	
0	20.1856	0	0	0.5976	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
25.014	100.588	0.001	0.001	15.657	

8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
3.	0.405	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
11.366	46.016	0	0.001	0.407	

51.218	180.056	0.001	0.002	19.231	
---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--

1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
5.36	0	0	0	0	7
1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
4.125	0.22	0	0	0	7
12.825	27.085	0.	0.	1.8	

1.8661	11.487	0.0008	0	3.7023	9
4.	0.54	0	0	0	7
15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
2.4262	2.2226	0	0.0001	0.4338	
0	14.2	0	0	0	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
24.696	91.5	0.001	0.	7.276	

3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
0.02	7.8	0	0	0	
0	23.4	0	0	0	
3.026	55.434	0.	0.	0.026	

40.547	174.019	0.001	0.001	9.102	
---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--

2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
0.02	7.8	0	0	0	
0.63	15.42	0	0	1.14	1
0.04	0.36	0	0	0.1	
4.125	0.22	0	0	0	7
1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
0	2.994	0	0.003	0	

8.147	52.882	0.	0.004	3.687	
8.3798	3.3082	0	0.0004	0	7
0.142	23.744	0	0.005	1.073	
12.541	20.314	0.002	0	3.725	7
3.5777	6.5967	0.0001	0.0001	1.9425	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.25	12.2	0	0	0.7	
25.451	86.243	0.002	0.006	9.641	
14.3042	30.3945	0.0001	0	1.7142	1,3,7,9
0.102	11.916	0	0	0.36	
14.406	42.311	0.	0	2.074	
48.004	181.435	0.002	0.01	15.402	

1.58	27.458	0.0002	0.001	0.42	7
2.2	0.48	0	0	0	1,7
0.4	19.2	0	0	1.8	1
1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
0	4.99	0	0.005	0	
5.384	57.628	0.	0.007	2.223	

8.5029	10.9658	0.0006	0.002	3.2631	3,9
1.	0.135	0	0	0	7
13.2285	1.1586	0.0001	0	1.4175	
0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
2.2038	6.4021	0.0001	0.0001	0.9661	9
1.1062	1.0212	0	0	0.3118	
0	19.754	0	0	0.5976	
0.4	19.2	0	0	1.8	1
27.233	94.574	0.001	0.002	9.94	
0.145	20.914	0	0.005	0.01	1
3.8896	14.826	0	0.002	0.072	7
6.27	5.7	0	0	0	1
10.305	41.44	0	0.007	0.082	
42.922	193.642	0.001	0.016	12.245	

3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
0.02	7.8	0	0	0	
2.2	0.48	0	0	0	1,7
4.125	0.22	0	0	0	7

0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.102	11.916	0	0	0.36	
10.507	62.836	0.	0.	4.18	

2.8568	11.7756	0.0002	0	2.2562	1,3,9
2.	0.27	0	0	0	7
20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
0.09	20.9	0	0	0.41	
0.63	22.59	0	0	2.475	1
0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
29.778	99.338	0.001	0.	8.331	

6.551	18.658	0	0.005	0.015	1,3,7
4.	0.54	0	0	0	7
4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
14.984	27.665	0	0.005	1.049	

55.269	189.839	0.001	0.005	13.56	
---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	--

24.206	1.738	0	0	0.436	10,3,7
0.56	20.08	0	0	2.2	1
1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
0	2.994	0	0.003	0	
25.97	30.312	0	0.004	2.639	

10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
2.	0.27	0	0	0	7
5.3726	2.3068	0.0001	0.0002	0.2082	1,3,7
1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
0	19.754	0	0	0.5976	
0.42	15.06	0	0	1.65	1
0.25	12.2	0	0	0.7	
24.184	100.114	0.001	0.	10.169	

3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
0.142	23.744	0	0.005	1.073	
0.125	6.1	0	0	0.35	
3.273	54.078	0.	0.005	1.449	

53.427	184.503	0.001	0.01	14.257	
---------------	----------------	--------------	-------------	---------------	--

2.45	3.87	0	0	0	7
------	------	---	---	---	---

0.02	7.8	0	0	0	
0.04	0.36	0	0	0.1	
1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
8.657	38.296	0	0	1.75	

8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
13.3817	4.1024	0.0001	0	0.7843	1
0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.4292	
0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
0.4	19.2	0	0	1.8	1
27.485	106.8	0.	0.029	4.776	
2.4203	21.6441	0.0002	0.0003	0.7834	7
11.4	14.4545	0	0	0.9545	1,10,3,7
13.82	36.099	0.	0.	1.738	
49.963	181.195	0.001	0.029	8.264	



2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
0.02	7.8	0	0	0	
0.04	0.52	0	0	0.2	
4.125	0.22	0	0	0	7
0.84	20.56	0	0	1.52	1
4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
0	2.994	0	0.003	0	
11.586	61.149	0.	0.003	5.198	

9.1627	11.6928	0	0.0084	0	7
0.142	23.744	0	0.005	1.073	
6.6951	2.8752	0.0001	0	0.9515	
5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1,3
3.6428	3.6449	0.0002	0.0011	2.0195	
0.35	12.55	0	0	1.375	1
25.093	106.932	0.	0.015	7.969	

15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
4.	0.54	0	0	0	7
0.1	10.	0	0	0.9	
0.102	11.916	0	0	0.36	
19.617	41.976	0.	0	4.011	
56.295	210.057	0.001	0.018	17.178	

10.0205	2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
0.1	1.3	0	0	0.5	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
14.908	35.635	0.	0.	3.087	

4.411	10.0019	0.0009	0	3.8456	1,9
2.	0.27	0	0	0	7
7.8377	5.5351	0.0001	0	0.1801	3
0.1628	23.5628	0.0001	0	3.3652	
7.4663	0.4507	0	0	0.0136	1,7
2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
0	25.232	0	0	0.747	
0.7	25.1	0	0	2.75	1
25.144	91.712	0.001	0.	11.818	

21.5452	9.347	0.0002	0.0001	1.246	10,3,7
1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
27.692	35.613	0.	0.	2.896	
67.743	162.96	0.002	0.	17.8	

1.185	20.5935	0.0001	0.0008	0.315	7
0.172	9.85	0	0.0075	0.688	
1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
7.504	56.71	0.	0.008	2.653	

7.5114	7.022	0.0008	0	1.957	
2.	0.27	0	0	0	7
0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
10.0887	5.8178	0.0001	0	0.5452	1,7
5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
0.7	25.1	0	0	2.75	1
0	25.232	0	0	0.747	
26.825	103.619	0.001	0.001	9.977	

0.7524	2.304	0	0	0	1,11,3,6,7
3.477	15.122	0	0.006	1.162	7

4.229 17.426 0 0.006 1.162

38.559 177.754 0.001 0.015 13.792

2.2 28.1892 0.0002 0.0004 3.84 1,7
2.2 0.48 0 0 0 1,7
1.92 14.13 0 0 1.29 1,11
4.125 0.22 0 0 0 7
1.204 5.5 0 0.001 0.0032 1,7
0 2.994 0 0.003 0
11.649 51.513 0. 0.004 5.133

2.5852 10.7406 0.0002 0.001 1.4032 10,3,7
17.3402 4.8833 0.0004 0 0.2374 1,7
0.212 31.376 0.0002 0 4.452
7.4524 2.014 0 0 1.2871 10,3
0.0624 17.4208 0 0.016 1.05
0.7 25.1 0 0 2.75 1
28.352 91.535 0.001 0.017 11.18

6.5464 19.2069 0.0003 0.0063 0.6906 1,3,7
4. 0.54 0 0 0 7
0.102 11.916 0 0 0.36
10.648 31.663 0. 0.006 1.051

50.65 174.711 0.001 0.028 17.364

13.1705 2.4566 0.0001 0 0.0265 3,7
0.1095 1.417 0 0 1.0215 9
6.3052 0.381 0 0.0004 0.0019
0.4 19.2 0 0 1.8 1
4.125 0.22 0 0 0 7
0.102 11.916 0 0 0.36
0 2.994 0 0.003 0
24.212 38.585 0. 0.003 3.21

5.5298 9.2028 0.0002 0 2.3616
2. 0.27 0 0 0 7
5.609 6.2751 0.0007 0 0.2477 1,3,4,7
0.3168 41.0256 0.0002 0 0.7392
8.5734 1.9425 0.0003 0 0.0806 1,7,9
2.2316 4.0488 0.0005 0.0014 1.8522
0.3516 6.8308 0 0.0002 1.16
0.56 20.08 0 0 2.2 1

25.172	89.676	0.002	0.002	8.641	
1.3454	30.4407	0	0.015	0.8467	6,7
0.213	35.616	0	0.0075	1.6095	
6.27	5.7	0	0	0	1
7.828	71.757	0	0.023	2.456	

57.213	200.017	0.002	0.028	14.307	
---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--

2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
0.02	7.8	0	0	0	
11.4	14.4545	0	0	0.9545	1,10,3,7
1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
0	2.994	0	0.003	0	
14.752	51.336	0.	0.004	3.402	

11.8427	10.7386	0.001	0.001	2.3617	1,3,7
2.	0.27	0	0	0	7
10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
0.217	31.417	0.0002	0	4.487	
3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
0.044	12.592	0	0.012	1.408	
0.56	20.08	0	0	2.2	1
0.25	12.2	0	0	0.7	
29.818	91.801	0.002	0.013	12.158	

12.5853	8.6408	0.0001	0	1.9612	10,3,7
0.4	19.2	0	0	1.8	1
4.125	0.22	0	0	0	7
0.102	11.916	0	0	0.36	
17.212	39.977	0.	0	4.121	

61.782	183.114	0.002	0.018	19.681	
---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--

0.18	23.91	0	0	1.2	1,3,5,8
2.6078	11.3415	0	0.0045	0.8715	7
0.1	10.	0	0	0.9	
0.102	11.916	0	0	0.36	
2.99	57.168	0	0.005	3.332	

5.5865	2.2055	0	0.0002	0	7
0.072	15.532	0	0.01	0.299	
5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1,3
9.0305	3.6393	0.0001	0	0.2725	1,3,7

1.4337	3.188	0.0001	0	0.0158	1,7
3.5777	6.5967	0.0001	0.0001	1.9425	
0.35	12.55	0	0	1.375	1
25.15	96.137	0.	0.01	6.455	
1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
0.4	19.2	0	0	1.8	1
2.475	0.132	0	0	0	7
0.04	0.52	0	0	0.2	
4.335	32.587	0.	0.	2.51	
32.475	185.891	0.001	0.015	12.296	

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki
trešdiena, 2.maijs				
Brokastis				
Olu kultenis		0	0	0
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102
<i>Kopā:</i>		171.662	3.11	4.627
Otrās brokastis				
<i>Kopā:</i>				
Pusdienas				
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035
Krējums skābs	5	10	0.13	1.
Vārīta pasta - makaroni	250	490	15.375	8.5
Siers	30	102	7.44	8.04
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.9716	3.6372
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7
<i>Kopā:</i>		1081.514	39.35	35.181
Launags				
Piena zupa ar makaroniem		0	0	0
Cepumi	40	171	10.96	8.36
<i>Kopā:</i>		171.2	10.96	8.36
<i>Diena kopā :</i>		1424.376	53.42	48.168
ceturtdiena, 3.maijs				
Brokastis				
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006
levārtījums	20	28	0.2	0.02
Vārīta desa	20	32	2.6	2.2
Sviests	5	37	0.03	4.125
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Tēja	200	43	0.56	0.102
<i>Kopā:</i>		396.18	13.86	10.013
Otrās brokastis				
<i>Kopā:</i>				
Pusdienas				
Cepumi	40	171	10.96	8.36
Plovs ar cūkgaļu	250	588	19.161	29.9642
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7
<i>Kopā:</i>		998.081	35.386	49.594
Launags				

Kēkss Skolas		0	0	0
Dzēriens		0	0	0
	<i>Kopā:</i>	0	0	0

Diena kopā : **1394.262** **49.246** **59.607**

Pusdienas

Kopā:

Launags

Kopā:

Diena kopā : **0** **0** **0**

pirmdiena, 7.maijs

Brokastis

Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2
Vārīta desa	20	32	2.6	2.2
Baltmaize	30	79	2.34	0.63
Sviests	5	37	0.03	4.125
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204
Cukurs baltais	3	12	0	0

Kopā: **339.833** **12.462** **10.359**

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725
Krējums skābs	5	10	0.13	1.
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21.3775	29.9512
Kāpostu salāti	100	58	1.388	3.188
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7

Kopā: **998.794** **30.753** **49.457**

Launags

Burkānu sacepums ar biezpienu		0	0	0
Krējums skābs		0	0	0
Kakao dzēriens		0	0	0
Cukurs baltais		0	0	0

Kopā: **0** **0** **0**

Diena kopā : **1338.627** **43.215** **59.816**

otrdiena, 8.maijs

Brokastis

Vārīta ola	50	78	6.45	5.6
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102

Kopā: **300.006** **10.114** **14.839**

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	180	9.6678	7.223
Krējums skābs	5	10	0.13	1.
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782	9.0305
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392
Burkānu salāti ar eļļu	100	81	0.856	5.246
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7
<i>Kopā:</i>		856.823	30.665	28.204

Launags

Rauga pankūka		0	0	0
Krējums skābs		0	0	0
Tēja		0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0

Diena kopā : **1156.828** **40.779** **43.042**

trešdiena, 9.maijs

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42
Siers	20	68	4.96	5.36
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92
Sviests	5	37	0.03	4.125
<i>Kopā:</i>		271.915	11.585	12.825

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	122	10.3965	2.3326
Krējums skābs	20	40	0.52	4.
Cūkgaļas gulašs	120	246	14.1126	18.656
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	70	46	1.2478	3.3968
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0
rudzu maize	40	104	3.44	0.56
<i>Kopā:</i>		840.901	34.205	29.341

Launags

Mannā biezputra		0	0	0
levārtījums		0	0	0
Dzēriens		0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0

Diena kopā : **1112.816** **45.79** **42.166**

ceturtdiena, 10.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128
levārtījums	20	28	0.2	0.02
Baltmaize	30	79	2.34	0.63
Gurķi	20	2	0.12	0.04
Sviests	5	37	0.03	4.125
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204
Cukurs baltais	3	12	0	0

	<i>Kopā:</i>		317.342	10.326	8.147
Otrās brokastis					
	<i>Kopā:</i>				
Pusdienas					
Citronu biezpienkrems	75	127	9.4489	8.3798	
Ogu ķīselis	150	149	0.54	0.213	
Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	
Biešu salāti	100	91	1.665	5.111	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	
	<i>Kopā:</i>		849.551	29.636	30.33
Launags					
Pasta ar sieru		0	0	0	
Tēja		0	0	0	
	<i>Kopā:</i>		0	0	0
	Diena kopā :		1166.893	39.962	38.477

piektdiena, 11.maijs

Brokastis					
Rīsu putra		0	0	0	
Vārīta desa		0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204	
Cukurs baltais	5	20	0	0	
	<i>Kopā:</i>		151.8	4.796	1.604
Otrās brokastis					
	<i>Kopā:</i>				
Pusdienas					
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	176	5.9245	10.6286	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	
Sarkanā mērce	70	50	0.9558	2.2038	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.5002	1.5488	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	
	<i>Kopā:</i>		845.338	31.276	32.27
Launags					
levārtjuma uzpūtenis		0	0	0	
Vaniļas piens		0	0	0	
Cepumi		0	0	0	
	<i>Kopā:</i>		0	0	0
	Diena kopā :		997.138	36.072	33.874

pirmdiena, 14.maijs

Brokastis					
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	
levārtjums	20	28	0.2	0.02	
Vārīta desa	20	32	2.6	2.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Tēja	200	43	0.56	0.102
<i>Kopā:</i>		387.55	12.82	10.507
Otrās brokastis				
<i>Kopā:</i>				
Pusdienas				
Frikadeļu zupa	250	117	5.9243	3.571
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Cūkgaļas strogonovs	150	337	18.148	26.0103
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.6462	2.6012
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056
<i>Kopā:</i>		945.599	34.559	36.029
Launags				
Biezpiena plācenītis		0	0	0
Krējums skābs		0	0	0
Kakao dzēriens		0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0
Diena kopā :		1333.149	47.379	46.536

otrdiena, 15.maijs

Brokastis				
Siera salāti ar tomātiem	100	270	10.846	24.206
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204
Cukurs baltais	3	12	0	0
<i>Kopā:</i>		426.286	16.562	25.97
Otrās brokastis				
<i>Kopā:</i>				
Pusdienas				
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Mājas kotlete ar biezpienu	60	102	10.8862	5.3726
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42
Auglis	100	56	0.79	0.25
<i>Kopā:</i>		847.144	33.771	28.86
Launags				
Mannā biežputra		0	0	0
Ogu ķīselis		0	0	0
Auglis		0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0
Diena kopā :		1273.43	50.333	54.83

trešdiena, 16.maijs

Brokastis				
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45

levārījums	20	28	0.2	0.02
Gurķi	20	2	0.12	0.04
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102
<i>Kopā:</i>		<i>306.822</i>	<i>21.42</i>	<i>8.657</i>

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595
Vistas gaļas gulašs	120	209	14.6833	14.5982
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4
<i>Kopā:</i>		<i>868.595</i>	<i>25.77</i>	<i>30.915</i>

Launags

Rīsu piena zupa ar rozīnēm		0	0	0
Karstmaize ar sieru		0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

Diena kopā :

1175.417 47.19 39.572

ceturtdiena, 17.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128
levārījums	20	28	0.2	0.02
Tomāti	20	3	0.2	0.04
Sviests	5	37	0.03	4.125
Baltmaize	40	105	3.12	0.84
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433
Cukurs baltais	3	12	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>402.488</i>	<i>15.343</i>	<i>11.586</i>

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Biezpienkrēms	70	153	5.8884	9.1627
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142
Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204
Rudzu maize	25	65	2.15	0.35
<i>Kopā:</i>		<i>906.226</i>	<i>33.265</i>	<i>28.962</i>

Launags

Kartupeļu pankūka		0	0	0
Krējums skābs		0	0	0
Banāni		0	0	0
Tēja		0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>

Diena kopā :

1308.714 48.609 40.548

piektdiena, 18.maijs**Brokastis**

Omlete	100	144	10.2958	10.0205
Tomāti	50	9	0.5	0.1
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102

Kopā: 336.062 14.826 14.908

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Itāļu grūbu zupa	250	116	3.8541	5.5137
Krējums skābs	15	30	0.39	3.
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	137	11.0363	7.8377
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	149	4.265	0.217
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3888	9.3329
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84

Kopā: 847.619 32.02 30.407

Launags

Rosols ar desu	120	255	5.3604	21.5452
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102

Kopā: 424.295 9.1 27.692

Diena kopā : 1607.976 55.946 73.007

pirmdiena, 21.maijs**Brokastis**

Rīsu putra	150	106	3.21	1.185
Zemeņu mērce	50	44	0.344	0.172
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92
Sviests	5	37	0.03	4.125
Tēja	200	43	0.56	0.102

Kopā: 318.454 7.294 7.504

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	155	8.575	9.3892
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0

Kopā: 948.328 33.725 33.582

Launags

Austiņa	60	17	0.2592	0.7524
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477

Kopā: 132.248 5.674 4.229

Diena kopā : 1399.03 46.693 45.315

otrdiena, 22.maijs

Brokastis

Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5.216	2.2
Vārīta desa	20	32	2.6	2.2
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92
Sviests	5	37	0.03	4.125
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu	200	40	2.276	1.204
Cukurs baltais	3	12	0	0

Kopā: 350.033 13.272 11.649

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1583	10.6463
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84

Kopā: 904.632 32.015 35.853

Launags

Biezpiena plācenītis ar burkāniem		0	0	0
Krējums skābs		0	0	0
Tēja		0	0	0

Kopā: 0 0 0

Diena kopā : 1254.665 45.287 47.502

trešdiena, 23.maijs

Brokastis

Olu kultenis		0	0	0
Svaigu dārzeņu plate		0	0	0
Eļļas citrona mērce		0	0	0
Saldskābmaize		0	0	0
Sviests		0	0	0
Tēja		0	0	0
Cukurs baltais		0	0	0

Kopā: 0 0 0

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Zivju kotlete	70	139	12.6694	6.5438
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396
Siera mērce	70	155	9.0413	12.0028
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63

	<i>Kopā:</i>	857.861	35.87	31.068
Launags				
Rīsu krēms		0	0	0
Ogu ķīselis		0	0	0
Cepumi		0	0	0
	<i>Kopā:</i>	0	0	0

Diena kopā : **857.861** **35.87** **31.068**

ceturtdiena, 24.maijs

Brokastis

Kukurūzas putra		0	0	0
levārtījums		0	0	0
Karstmaize ar sieru		0	0	0
Cigoriņu kafijas dzēriens ar pienu		0	0	0
Cukurs baltais		0	0	0
	<i>Kopā:</i>	0	0	0

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Borščs ar gaļas frikadelēm	250	218	7.5366	14.8034
Krējums skābs	10	20	0.26	2.
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107
Vārīti kartupeļi ar dillēm	250	186	5.3312	0.2712
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935
Rabarberu kompots	200	54	0.264	0.044
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7
Auglis	100	56	0.79	0.25
	<i>Kopā:</i>	868.006	32.116	32.973

Launags

Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem		0	0	0
Saldskābmaize		0	0	0
Sviests		0	0	0
Tēja		0	0	0
	<i>Kopā:</i>	0	0	0

Diena kopā : **868.006** **32.116** **32.973**

piektdiena, 25.maijs

Brokastis

Sausās brokastis kukurūzas pārslas	30	106	2.16	0.18
Kefīrs ar ogām	150	86	4.0612	2.6078
Banāni	50	44	0.6	0.1
Tēja	200	43	0.56	0.102
	<i>Kopā:</i>	278.83	7.381	2.99

Otrās brokastis

Kopā:

Pusdienas

Citronu biezpienkrēms	60	102	7.5591	6.7038
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8
Maltās gaļas veltnītis	70	136	9.9782	9.0305

Tomātu - piena mērce	50	30	1.038	1.4337
Biešu salāti	100	91	1.665	5.111
Rudzu maize	25	65	2.15	0.35
<i>Kopā:</i>			880.219	34.915
Launags				
Piena zupa ar makaroniem		0	0	0
Saldskābmaize		0	0	0
Sviests		0	0	0
Tomāti		0	0	0
<i>Kopā:</i>			0	0
Diena kopā :			1159.049	42.297
				32.491

Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
0	0	0	0	3,7
19.2	0	0	1.8	1
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
31.336	0	0	2.16	
17.117	0.0002	0	1.0402	
0.135	0	0	0	7
87.375	0.0002	0	4.25	1,3
0	0	0	0	7
3.5728	0.0001	0.0007	2.0461	
19.754	0	0	0.5976	
25.1	0	0	2.75	1
153.054	0.001	0.001	10.684	
0	0	0	0	1,3,7
7.6	0	0	0	1
7.6	0	0	0	
191.99	0.001	0.001	12.844	
24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7
7.8	0	0	0	
0.48	0	0	0	1,7
0.22	0	0	0	7
20.08	0	0	2.2	1
11.916	0	0	0.36	
64.73	0.	0.	2.586	
7.6	0	0	0	1
60.1642	0.0002	0	2.9648	
2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
25.1	0	0	2.75	1
95.605	0.	0.001	6.573	

0	0	0	0	1,3,7
0	0	0	0	
0	0	0	0	

160.334 0.001 0.001 9.159

0 0 0 0



28.1892	0.0002	0.0004	3.84	1,7
0.48	0	0	0	1,7
15.42	0	0	1.14	1
0.22	0	0	0	7
5.5	0	0.001	0.0032	1,7
2.994	0	0.003	0	
52.803	0.	0.004	4.983	

8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
0.135	0	0	0	7
45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
5.784	0.0007	0.002	2.646	
20.018	0	0.016	1.345	
25.1	0	0	2.75	1
105.335	0.002	0.018	13.876	

0	0	0	0	1,11,3,5,7,8
0	0	0	0	7
0	0	0	0	7
0	0	0	0	
0	0	0	0	

158.138 0.002 0.023 18.859



0.35	0	0	0	3
1.494	0	0	1.006	
0.2722	0	0.0002	0.0013	
19.2	0	0	1.8	1
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
33.452	0	0.	3.167	

18.677	0.0002	0	6.7941	9
0.135	0	0	0	7
3.6393	0.0001	0	0.2725	1,3,7
39.22	0.0002	0	5.565	
1.9141	0	0	0.0307	1,7
7.398	0.0004	0.002	3.176	
20.1856	0	0	0.5976	
25.1	0	0	2.75	1
116.269	0.001	0.002	19.186	

0	0	0	0	1,3,7
0	0	0	0	7
0	0	0	0	
0	0	0	0	

149.721 0.001 0.002 22.353



12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
0	0	0	0	7
14.13	0	0	1.29	1,11
0.22	0	0	0	7
27.085	0.	0.	1.8	

14.3588	0.001	0	4.6279	9
0.54	0	0	0	7
5.4108	0.0002	0	0.2964	1,7
51.282	0.0002	0	0.924	
3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
14.2	0	0	0	
20.08	0	0	2.2	1
108.983	0.002	0.	8.656	

0	0	0	0	1,7
0	0	0	0	
0	0	0	0	
0	0	0	0	

136.068 0.002 0. 10.456



20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
7.8	0	0	0	
15.42	0	0	1.14	1
0.36	0	0	0.1	
0.22	0	0	0	7
5.5	0	0.001	0.0032	1,7
2.994	0	0.003	0	

52.882 0. 0.004 3.687

3.3082 0 0.0004 0 7
35.616 0 0.0075 1.6095
25.3925 0.0025 0 4.6562 7
9.4238 0.0001 0.0001 2.775
25.1 0 0 2.75 1
12.2 0 0 0.7
111.041 0.003 0.008 12.491

0 0 0 0 1,3,7,9
0 0 0 0
0 0 0 0

163.922 0.003 0.012 16.178



0 0 0 0 7
0 0 0 0 1,7
19.2 0 0 1.8 1
5.5 0 0.001 0.0032 1,7
4.99 0 0.005 0
29.69 0 0.006 1.803

13.7072 0.0008 0.0025 4.0789 3,9
0.135 0 0 0 7
1.3517 0.0001 0 1.6538
47.916 0.0002 0 2.112
6.4021 0.0001 0.0001 0.9661 9
1.4298 0.0001 0 0.4365
19.754 0 0 0.5976
19.2 0 0 1.8 1
109.896 0.001 0.003 11.645

0 0 0 0 1
0 0 0 0 7
0 0 0 0 1
0 0 0 0

139.586 0.001 0.009 13.448



22.3396 0.0002 0.0002 1.62 1,7
7.8 0 0 0
0.48 0 0 0 1,7
0.22 0 0 0 7

20.08	0	0	2.2	1
11.916	0	0	0.36	
62.836	0.	0.	4.18	

14.7196	0.0003	0	2.8202	1,3,9
0.27	0	0	0	7
7.325	0.0005	0	0.3561	1,7
2.0051	0	0.0001	1.3212	
20.9	0	0	0.41	
25.1	0	0	2.75	1
47.916	0.0002	0	2.112	
118.236	0.001	0.	9.77	

0	0	0	0	1,3,7
0	0	0	0	7
0	0	0	0	7
0	0	0	0	

181.071	0.001	0.	13.95	
----------------	--------------	-----------	--------------	--



1.738	0	0	0.436	10,3,7
20.08	0	0	2.2	1
5.5	0	0.001	0.0032	1,7
2.994	0	0.003	0	
30.312	0	0.004	2.639	

17.117	0.0002	0	1.0402	
0.27	0	0	0	7
2.3068	0.0001	0.0002	0.2082	1,3,7
39.53	0.0002	0	5.25	7
7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
19.754	0	0	0.5976	
15.06	0	0	1.65	1
12.2	0	0	0.7	
113.674	0.001	0.	12.276	

0	0	0	0	1,7
0	0	0	0	
0	0	0	0	
0	0	0	0	

143.986	0.001	0.004	14.915	
----------------	--------------	--------------	---------------	--



3.87	0	0	0	7
------	---	---	---	---

7.8	0	0	0	
0.36	0	0	0.1	
14.13	0	0	1.29	1,11
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
38.296	0	0	1.75	

26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
4.4754	0.0001	0	0.8556	1
51.282	0.0002	0	0.924	
1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
17.4208	0	0.016	1.05	
19.2	0	0	1.8	1
120.542	0.	0.029	5.25	

0	0	0	0	7
0	0	0	0	1,10,3,7
0	0	0	0	

158.838	0.	0.029	7.	
----------------	-----------	--------------	-----------	--



20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
7.8	0	0	0	
0.52	0	0	0.2	
0.22	0	0	0	7
20.56	0	0	1.52	1
8.4672	0	0	1.0336	7
2.994	0	0.003	0	
61.149	0.	0.003	5.198	

11.6928	0	0.0084	0	7
23.744	0	0.005	1.073	
3.1366	0.0001	0	1.038	
69.9	0.0002	0	3.4	1,3
5.207	0.0003	0.0015	2.885	
12.55	0	0	1.375	1
126.23	0.001	0.015	9.771	

0	0	0	0	3
0	0	0	0	7
0	0	0	0	
0	0	0	0	
0	0	0	0	

187.379	0.001	0.018	14.969	
----------------	--------------	--------------	---------------	--



2.1191	0.0001	0.0001	0.0265	3,7
1.3	0	0	0.5	
20.08	0	0	2.2	1
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
35.635	0.	0.	3.087	

12.5023	0.0012	0	4.8071	1,9
0.405	0	0	0	7
5.5351	0.0001	0	0.1801	3
31.417	0.0002	0	4.487	
0.5634	0	0	0.0171	1,7
2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
25.232	0	0	0.747	
30.12	0	0	3.3	1
108.002	0.002	0.	14.847	

9.347	0.0002	0.0001	1.246	10,3,7
14.13	0	0	1.29	1,11
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
35.613	0.	0.	2.896	

179.25	0.002	0.	20.829	
---------------	--------------	-----------	---------------	--



20.5935	0.0001	0.0008	0.315	7
9.85	0	0.0075	0.688	
14.13	0	0	1.29	1,11
0.22	0	0	0	7
11.916	0	0	0.36	
56.71	0.	0.008	2.653	

8.7775	0.001	0	2.4462	
0.27	0	0	0	7
47.916	0.0002	0	2.112	
6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
6.057	0.0003	0.0015	3.42	
30.12	0	0	3.3	1
25.232	0	0	0.747	
125.354	0.002	0.002	12.679	

2.304	0	0	0	1,11,3,6,7
15.122	0	0.006	1.162	7

17.426 0 0.006 1.162

199.489 0.002 0.016 16.494



28.1892 0.0002 0.0004 3.84 1,7
0.48 0 0 0 1,7
14.13 0 0 1.29 1,11
0.22 0 0 0 7
5.5 0 0.001 0.0032 1,7
2.994 0 0.003 0
51.513 0. 0.004 5.133

13.4258 0.0003 0.0012 1.754 10,3,7
5.86 0.0004 0 0.2849 1,7
39.22 0.0002 0 5.565
2.8771 0 0 1.8387 10,3
17.4208 0 0.016 1.05
30.12 0 0 3.3 1
108.924 0.001 0.017 13.793

0 0 0 0 1,3,7
0 0 0 0 7
0 0 0 0
0 0 0 0

160.437 0.001 0.022 18.926



0 0 0 0 3,7
0 0 0 0 9
0 0 0 0
0 0 0 0 1
0 0 0 0 7
0 0 0 0
0 0 0 0
0 0 0 0

11.5035 0.0002 0 2.952
0.27 0 0 0 7
7.321 0.0008 0 0.289 1,3,4,7
51.282 0.0002 0 0.924
2.7195 0.0004 0 0.1128 1,7,9
4.0488 0.0005 0.0014 1.8522
6.8308 0 0.0002 1.16
22.59 0 0 2.475 1

106.566 0.002 0.002 9.765

0 0 0 0 6,7
0 0 0 0
0 0 0 0 1
0 0 0 0

106.566 0.002 0.002 9.765

0 0 0 0 7
0 0 0 0
0 0 0 0 1,10,3,7
0 0 0 0 1,7
0 0 0 0
0 0 0 0

13.4232 0.0013 0.0012 2.9521 1,3,7
0.27 0 0 0 7
2.5855 0.0005 0 0.2767 1,7
39.2712 0.0002 0 5.6088
1.918 0.0001 0.0004 0.7245
12.592 0 0.012 1.408
25.1 0 0 2.75 1
12.2 0 0 0.7
107.36 0.002 0.014 14.42

0 0 0 0 10,3,7
0 0 0 0 1
0 0 0 0 7
0 0 0 0
0 0 0 0

107.36 0.002 0.014 14.42

23.91 0 0 1.2 1,3,5,8
11.3415 0 0.0045 0.8715 7
10. 0 0 0.9
11.916 0 0 0.36
57.168 0 0.005 3.332

2.6466 0 0.0003 0 7
15.532 0 0.01 0.299
69.9 0.0002 0 3.4 1,3
3.6393 0.0001 0 0.2725 1,3,7

3.188	0.0001	0	0.0158	1,7
9.4238	0.0001	0.0001	2.775	
12.55	0	0	1.375	1
116.88	0.001	0.01	8.137	
0	0	0	0	1,3,7
0	0	0	0	1
0	0	0	0	7
0	0	0	0	
0	0	0	0	
174.047	0.001	0.015	11.469	