

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.998	12.496	3.162	0.08		0.237	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		619	20.07	24.55	79.56	0.572	0	7.446	

Tuesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		733	22.14	28.95	94.80	0.464	9.800	6.884	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	150	159	8.384	11.659	5.214	0.15		0.837	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		599	19.40	28.98	64.79	0.150	0	3.557	

Thursday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas kotlete	60	145	8.631	8.564	7.698	0.06		0.07	3
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		636	21.17	24.11	83.01	0.470	1.190	5.442	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Griķu mannas uzpūtenis	80	52	1.012	0.226	11.024		4.	0.24	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		569	18.21	22.86	72.25	0.840	5.200	4.820	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.123	14.058	3.557	0.09		0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		842	26.23	31.95	112.59	0.746	0	9.212	

Tuesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		789	23.10	29.95	105.36	0.559	10.000	8.049	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	200	212	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		744	24.24	34.91	82.85	0.200	0	3.836	

Thursday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		811	25.08	29.75	110.09	0.590	1.440	6.744	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.818	54.82	0.92		2.728	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Griķu mannas uzpūtenis	80	52	1.012	0.226	11.024		4.	0.24	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		708	23.60	27.32	91.32	1.160	5.200	5.769	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		898	28.82	35.45	116.02	0.870	0	10.445	

Tuesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		812	23.74	29.98	110.06	0.589	10.000	8.717	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	220	234	12.297	17.1	7.648	0.22		1.227	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		811	26.38	37.48	91.71	0.220	0	3.947	

Thursday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vāriti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		871	25.95	31.04	121.27	0.670	1.590	7.641	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	280	487	18.879	15.605	66.737	1.12		3.321	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Griķu mannas uzpūtenis	80	52	1.012	0.226	11.024		4.	0.24	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		825	27.43	32.67	104.40	1.420	5.500	7.062	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468	
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		550	17.84	22.55	68.78	0.890	0.140	3.853	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Šokolādes pudīnš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		689	26.00	24.09	92.05	0.407	5.700	6.376	

Wednesday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Risu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		545	21.11	23.05	63.03	0.394	10.000	5.814	

Thursday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		522	18.72	23.18	59.43	0.460	0.700	7.744	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0.965	2.222	3.789	0.07	0.35	1.967	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		518	15.68	23.49	59.21	0.500	7.950	6.578	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas strogonovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09		0.209	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		752	24.34	29.84	96.31	1.150	0.160	4.751	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Šokolādes pudīnš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		906	30.48	28.06	133.08	0.502	5.800	7.154	

Wednesday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Risu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		737	26.46	28.68	92.85	0.479	10.000	7.006	

Thursday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48				
kopā:		709	25.19	31.36	81.37	0.600	0.800	9.941	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		706	22.40	29.89	84.85	0.680	8.000	8.080	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		826	27.45	33.25	104.09	1.380	0.160	5.368	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Šokolādes pudīnš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		920	30.78	28.68	134.94	0.542	6.000	7.651	

Wednesday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16.846	14.494	36.778	0.375		5.136	9
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Risu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0.019	2.	0.089	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		806	29.83	31.58	100.20	0.554	10.000	8.033	

Thursday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	447	16.255	21.454	47.018	0.4		2.744	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48				
kopā:		834	30.38	37.09	94.51	0.730	0.800	11.849	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685	7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
kopā:		827	26.89	33.76	101.50	0.810	8.000	9.245	