

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

Monday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	70	143	7.92	10.783	3.719	0.07		0.17	7
Vārīti 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.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		614	20.41	21.35	83.90	0.562	0	9.579	

Tuesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	160	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Vārīti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7,9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		710	20.37	26.79	93.85	0.464	8.300	9.675	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1,3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		695	24.10	24.38	94.98	0.662	7.478	5.317	

Thursday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1,3
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		648	17.68	24.50	79.99	0.890	1.190	8.343	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Bezlaktozes piens	100	45	3.2	1.5	4.7				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		613	19.87	20.80	86.10	0.840	6.200	6.790	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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

Monday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	90	184	10.184	13.864	4.782	0.09		0.218	7
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.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		870	29.14	28.80	121.39	0.746	0	13.563	

Tuesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	75	86	1.071	7.242	4.181	0.075		0.333	7;9
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		839	25.48	34.48	103.63	0.583	8.500	10.957	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1;3
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		851	29.86	28.67	117.33	0.712	7.528	7.805	

Thursday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		792	20.29	27.68	103.96	1.070	1.440	10.981	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	220	382	14.834	12.261	52.436	0.88		2.609	
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Bezlaktozes piens	100	45	3.2	1.5	4.7				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		734	24.59	24.70	102.78	1.120	6.200	7.620	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	204	11.315	15.404	5.313	0.1		0.242	7
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.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		926	31.74	32.28	124.95	0.870	0	14.791	

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	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	75	86	1.071	7.242	4.181	0.075		0.333	7,9
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		839	25.48	34.48	103.63	0.583	8.500	10.957	

Wednesday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	260	11.611	18.648	11.341	0.25	0.25	1.439	1
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1,3
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		903	32.18	32.40	119.60	0.762	7.578	8.093	

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1,3
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		809	20.71	28.23	106.43	1.120	1.590	11.720	

Friday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.856	13.933	59.587	1.		2.965	
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Bezlaktozes piens	100	45	3.2	1.5	4.7				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		816	27.07	28.93	111.10	1.300	6.500	8.676	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	70	143	7.92	10.783	3.719	0.07		0.17	7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		644	17.98	24.95	77.98	1.260	0.140	7.483	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Bezlaktozes rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		674	20.66	24.35	90.84	0.586	7.200	8.374	

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 bezlaktozes krējumu	60	38	0.879	2.498	2.827	0.12		1.728	7
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		519	17.80	21.46	61.64	0.444	10.500	7.912	

Thursday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		596	19.33	23.79	69.61	0.730	0.700	11.092	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa tomātu mērcē	70	105	6.916	7.012	3.347	0.07		0.497	
Bezlaktozes kartupeļu biežu putra	150	126	4.064	1.245	23.758	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	
Bezlaktozes citronu biežpienkāms	60	99	7.529	6.644	1.262		0.3	0.325	7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		515	23.43	17.94	61.04	0.290	4.650	9.201	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	90	184	10.184	13.864	4.782	0.09		0.218	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		782	22.23	31.41	91.90	1.610	0.160	8.735	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas 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	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Bezlaktozes rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		892	27.21	25.76	133.87	0.656	7.300	12.451	

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 bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		756	26.62	26.03	100.06	0.559	10.500	12.815	

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		759	24.54	31.64	85.55	0.960	0.800	13.672	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa tomātu mērcē	110	166	10.868	11.019	5.26	0.11		0.782	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Bezlaktozes citronu biežpienkāms	60	99	7.529	6.644	1.262		0.3	0.325	7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		737	32.59	23.87	92.58	0.410	4.800	13.579	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	100	204	11.315	15.404	5.313	0.1		0.242	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		833	25.08	34.82	94.18	1.820	0.160	9.248	

Tuesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12.476	13.153	6.505	0.077		0.506	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Bezlaktozes rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		930	29.07	28.03	136.55	0.706	7.500	13.011	

Wednesday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	300	417	20.215	17.393	44.133	0.45		6.164	9
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		826	29.99	28.93	107.41	0.634	10.500	13.843	

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	529	14.3	23.937	55.37	0.816		4.471	1,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		883	28.85	37.08	98.51	1.146	0.800	15.776	

Friday, 24.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa tomātu mērcē	140	211	13.832	14.024	6.695	0.14		0.995	
Bezlaktozes kartupeļu biežu putra	250	209	6.772	2.075	39.598	0.25		5.25	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Bezlaktozes citronu biežpienkrēms	60	99	7.529	6.644	1.262		0.3	0.325	7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		824	36.91	27.29	101.93	0.490	4.800	14.842	