

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		594	25,60	24,69	67,08	1,050	0,400	6,245	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Kartupeļu biezputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,8		3,066	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		681	15,85	27,99	89,47	1,030	7,080	8,632	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8,467	8,889	2,284	0,2		0,076	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		548	16,52	22,34	68,96	0,940	0,655	5,493	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25		1,75		6;7
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		584	14,74	27,92	66,28	0,800	5,750	5,183	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		631	21,49	25,27	79,23	0,550	0,160	2,607	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8			1,821	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		747	32,31	31,78	82,72	1,360	0,400	7,361		

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1			0,332	
Kartupeļu biezputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,			3,832	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078			2,5		7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		797	20,06	35,35	97,53	1,260	7,580	9,497		

	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66		3,043	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28			0,107	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2			1,05	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2			0,013	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:		700	21,51	29,01	86,80	1,120	0,820	6,547		

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2			3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25		1,75			6;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		761	21,62	35,81	85,12	1,200	6,750	6,687		

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4			0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16		0,982	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6					6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		717	24,79	27,53	92,36	0,680	0,160	3,016		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmddiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,			2,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			834	35,55	33,68	96,68	1,610	0,400	8,344	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1			0,332	
Kartupeļu biezputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,			3,832	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08				0,66	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078			2,5		7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:			836	20,84	35,41	105,89	1,260	7,580	9,717	

	trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825		3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28			0,107	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25			1,312	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3			0,02	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:			821	23,79	32,87	105,83	1,320	0,985	7,577	

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2			3,254	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08				0,66	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25			1,75		6;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:			810	22,53	36,87	93,61	1,200	6,750	6,907	

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	176	13,021	12,95	1,873	0,48			1,069	
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2		1,228	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6					6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			816	28,43	30,76	106,38	0,830	0,200	3,672	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		576	22,29	21,99	71,76	0,950	0	4,896	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Bezglutēna cepums	20	105	0,56	5,6	12,4				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		645	22,32	26,61	78,41	0,540	0	5,171	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redisu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Putukrējums	30	104	0,675	9,45	3,941		2,7		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		620	19,22	28,49	70,00	0,447	6,700	6,492	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		526	18,68	20,99	64,30	0,300	7,100	4,440	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	150	97	1,744	6,569	7,684	0,6		3,025	7;9
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		585	16,31	25,25	73,09	1,340	0,400	6,041	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		727	28,26	29,04	87,47	1,000	0	5,801	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		786	25,31	31,83	98,85	0,660	0	6,195	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		758	22,42	35,06	85,86	0,528	8,600	7,324	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		740	23,53	27,34	98,10	0,450	8,300	6,076	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	200	130	2,326	8,759	10,245	0,8		4,033	7;9
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		719	20,74	31,59	87,96	1,740	0,400	7,646	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		826	30,73	31,65	103,75	1,250	0	6,552	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	120	243	13,849	18,343	5,79	0,36		0,196	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		882	28,86	35,15	111,80	0,770	0	6,756	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0,3		6,3	7,
Redisu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		842	25,12	36,02	101,68	0,628	8,600	9,424	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīti bezglutēna makaroni	300	435	4,515	7,365	87,15	0,3		1,575	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		870	27,47	32,39	115,28	0,550	8,500	7,130	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	200	130	2,326	8,759	10,245	0,8		4,033	7;9
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		821	24,60	35,73	100,27	1,940	0,400	8,244	