

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmddiena, 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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	70	158	8,141	12,098	4,164	0,21			0,162	7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		625	26,92	26,25	69,72	1,120	0,400	6,977		

	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	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Bezlaktozes risu 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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		688	17,01	21,48	102,99	0,454	7,580	12,249		

	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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2			0,334	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2			0,013	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		606	22,15	22,09	77,57	1,390	0,655	5,843		

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8			2,169	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75			1;3;7
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,		0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		590	16,61	27,37	68,72	0,800	5,750	6,063		

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211			0,645	1,
Vārīti risi	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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,		0,474	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		577	21,00	18,08	82,56	0,441	5,160	3,894		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmddiena, 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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	90	203	10,467	15,555	5,353	0,27			0,209	7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		767	32,65	32,61	85,03	1,430	0,400	8,007		

	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	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Bezlaktozes risu 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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		771	20,65	25,33	111,41	0,534	7,580	13,461		

	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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3			0,02	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		798	29,34	29,96	99,91	1,820	0,820	6,745		

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulašzupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2			3,254	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75			1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		780	24,46	35,48	89,26	1,200	6,750	8,447		

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452			1,383	1,
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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,		0,474	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		834	31,76	30,33	108,04	0,732	5,160	5,963		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	90	203	10,467	15,555	5,353	0,27			0,209	7,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		853	35,90	34,52	98,98	1,680	0,400	8,990		

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12			0,399	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Bezlaktozes risu 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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		854	24,10	28,15	121,84	0,554	7,580	14,628		

	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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3			0,02	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		818	30,07	30,84	102,18	1,870	0,985	7,506		

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažzupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2			3,254	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	60	215	2,827	14,148	20,379		2,1			1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		816	24,93	37,84	92,66	1,200	7,100	8,447		

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452			1,383	1,
Vārīti rīsi	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,		0,474	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
kopā:		904	33,24	31,40	121,75	0,802	5,200	6,440		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4					7,
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		545	27,42	19,90	63,16	1,320	0	3,888	

otrdienā, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	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	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		622	21,90	20,30	87,32	0,510	5,000	5,635	

trešdienā, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		631	19,89	25,65	77,33	0,904	6,500	8,533	

ceturtdienā, 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	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		550	26,39	17,63	68,93	0,750	7,100	3,652	

piektdienā, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1,567	3,941	7,62	0,15		3,062	9,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		505	15,08	19,34	67,94	0,840	0,400	6,228	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	25	79	7,25	5,5					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		737	34,33	23,61	94,96	1,600	0	5,356	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	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	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		737	25,79	24,64	102,27	0,660	5,000	6,690	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Bezlaktozes risu 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:		755	24,02	29,57	94,79	1,124	7,500	10,323	

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	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		722	32,82	23,76	91,19	1,020	8,500	5,342	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2,089	5,254	10,16	0,2		4,082	9,
Baltmaizes grauzdīņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		747	23,71	29,15	97,66	1,295	0,400	8,633	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Bezlaktozes siers	25	79	7,25	5,5					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	60	1,546	2,762	7,073			3,862	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		804	36,87	27,91	99,40	1,800	0	7,133	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	120	270	13,956	20,74	7,138	0,36		0,278	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	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		837	29,35	28,36	115,44	0,770	5,000	7,264	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Bezlaktozes risu 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:		792	25,08	29,62	102,64	1,174	7,500	11,436	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	130	197	12,579	12,903	7,076	0,13		0,924	
Vārīta pasta - makaroni	240	437	13,432	6,656	79,17	0,96			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	130	83	1,846	5,455	6,609	0,13	1,3	3,756	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49			1,6	
kopā:		829	36,45	27,12	106,46	1,220	8,800	6,280	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	250	121	2,611	6,568	12,7	0,25		5,102	9,
Baltmaizes grauzdīņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2		3,587	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		873	28,09	34,61	112,51	1,545	0,400	10,251	