

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			607	26,54	24,91	68,76	1,050	0,400	7,125	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas mērcē	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28			0,382	1;7
Kartupeļu biežputra	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078			2,5		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:			733	20,23	28,31	96,98	1,240	7,580	10,541	

	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 mājas 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,
Piena mērcē mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501			0,15	1;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:			631	23,11	24,46	77,62	1,691	0,655	5,980	

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulažupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8			2,169	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822			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:			589	16,43	27,37	68,53	0,800	5,750	6,063	

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211			0,645	1,
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	
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			583	21,00	19,08	82,16	0,441	5,160	3,894	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			760	33,25	32,00	84,40	1,360	0,400	8,241	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas mērcē	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1;7
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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078			2,5		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:			827	24,83	33,20	104,78	1,560	7,580	11,470	

	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 mājas 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,
Piena mērcē mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501			0,15	1;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:			813	29,95	32,18	98,37	2,021	0,820	6,875	

	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,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822			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:			778	24,25	35,48	89,05	1,200	6,750	8,447	

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9,889	14,839	3,274	0,302			0,922	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			748	26,81	23,92	106,00	0,582	5,160	5,502	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

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,
Cūkgāļa 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			846	36,49	33,90	98,36	1,610	0,400	9,224	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas mērcē	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1;7
Kartupeļu biežputra	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	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078			2,5		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:			911	28,85	35,50	115,98	1,640	7,580	12,679	

	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 mājas 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,
Piena mērcē mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501			0,15	1;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:			834	30,67	33,06	100,64	2,071	0,985	7,636	

	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,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2,635	14,148	20,187			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:			814	24,69	37,84	92,41	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	120	223	11,867	17,806	3,929	0,362			1,107	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			854	30,27	27,95	120,36	0,712	5,200	6,164	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

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,
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		595	27,82	22,07	70,24	1,320	0	4,713	

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	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		631	22,99	21,23	86,51	0,540	5,000	5,597	

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
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	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	25	96	1,532	6,27	8,344		1,775	0,523	1;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:		653	22,19	28,70	74,72	0,720	5,775	8,404	

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	
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	
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:		581	24,81	21,47	70,21	0,750	7,100	3,652	

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
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	
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		574	16,31	25,60	69,87	1,350	0,400	6,201	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

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	30	102	7,44	8,04					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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		779	34,90	27,22	97,02	1,600	0	5,631	

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	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		720	25,70	23,64	100,74	0,660	5,000	6,621	

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
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redisu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35		2,84	0,837	1;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:		794	25,11	33,78	95,03	0,800	7,840	10,417	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu biezpienkrēms	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:		711	29,02	24,77	90,36	0,980	8,300	4,621	

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
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		722	21,13	32,14	87,31	1,755	0,400	7,996	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

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	30	102	7,44	8,04					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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		806	36,62	28,60	98,78	1,800	0	6,120	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	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	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		830	29,56	27,59	115,47	0,810	5,000	7,662	

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
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Redisu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35		2,84	0,837	1;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:		837	26,47	34,26	102,93	0,850	7,840	11,467	

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	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
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:		845	34,04	28,98	108,96	1,220	8,500	5,342	

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
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		824	24,99	36,29	99,62	1,955	0,400	8,594	