

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15			3,292	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8			3,163	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05			0,224	1;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:			548	18,01	20,78	72,02	1,310	0,400	12,128	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera kotlete	40	126	8,193	8,002	5,041				0,031	1;3;7
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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662			2,		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:			724	19,90	27,56	96,53	0,960	7,080	10,190	

	trešdiena, 4.marts	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,
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
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:			528	20,04	17,70	70,38	0,990	0,610	5,431	

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,			9,314	9,
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:			598	15,12	22,02	84,25	1,000	5,750	13,208	

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06			1,528	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501			0,15	1;7
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:			668	20,88	21,13	98,55	0,791	5,160	4,927	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2			4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2			4,744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075			0,336	1;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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			739	23,40	27,05	99,67	1,835	0,400	16,547	

	otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301				0,039	1;3;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:			824	23,58	33,11	105,26	1,160	7,580	10,964	

	trešdiena, 4.marts	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,
Siers	50	170	12,4	13,4						7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
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:			713	28,35	26,00	89,47	1,240	0,760	6,170	

	ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	300	271	12,618	9,917	32,33	1,2			11,177	9,
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:			725	19,13	24,97	104,55	1,200	6,750	16,370	

	piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085			2,183	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752			0,224	1;7
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:			872	26,75	27,03	129,64	1,117	5,160	6,987	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25			5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2			4,744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075			0,336	1;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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			815	25,33	28,40	113,49	1,935	0,400	18,172	

	otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301				0,039	1;3;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	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:			876	25,30	33,39	115,30	1,160	7,580	12,064	

	trešdienā, 4.marts	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,
Siers	50	170	12,4	13,4						7,
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16		2,114	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			873	33,29	28,22	118,47	1,490	0,910	8,009	

	ceturtdienā, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	400	361	16,824	13,223	43,107	1,6			14,903	9,
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:			851	23,78	30,63	118,69	1,600	7,100	20,096	

	piektdienā, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085			2,183	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752			0,224	1;7
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:			941	28,23	28,10	143,35	1,187	5,200	7,464	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
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:		549	23,03	19,84	68,72	0,670	0	6,048	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Skābā krējuma mērce	100	113	1,634	9,695	4,705	0,1		0,449	1,7;9
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:		612	16,63	19,59	91,84	1,170	5,000	9,062	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0,54	2,56	1,32	0,2		1,	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1,839	7,524	10,012		2,13	0,628	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:		635	17,69	21,65	90,35	0,600	6,130	12,616	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
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:		547	19,89	19,63	70,76	1,284	7,100	6,793	

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	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupuņas dārzeņu mērcē	100	112	5,39	4,479	12,638	0,46		5,107	9,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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:		583	14,08	20,13	86,62	1,560	0,400	11,215	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
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:		754	30,80	26,08	97,33	1,000	0	8,064	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Skābā krējuma mērce	120	135	1,961	11,634	5,646	0,12		0,538	1,7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		744	20,03	24,25	110,81	1,720	5,000	12,220	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
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	
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:		763	20,41	26,00	109,25	0,720	7,840	14,724	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
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 biezpienkāms	60	111	7,463	6,644	5,264		3,		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		713	25,64	25,42	93,07	1,712	8,800	8,951	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	250	162	2,907	10,949	12,806	1,		5,041	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Pupuņas dārzeņu mērcē	150	168	8,085	6,719	18,957	0,69		7,66	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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:		742	18,86	24,87	110,89	2,045	0,400	15,197	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	120	4,139	6,557	10,995	0,3		6,585	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					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:		828	34,66	30,95	101,00	1,100	0	10,259	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	200	103	4,792	4,843	9,95	1,6		6,326	
Skābā krējuma mērce	150	169	2,451	14,543	7,058	0,15		0,673	1,7;9
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:		859	22,96	28,63	126,68	2,200	5,000	14,465	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Ogu ķiselis	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:		881	22,99	31,49	123,83	0,770	9,260	16,193	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
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	60	111	7,463	6,644	5,264		3,		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		817	28,73	27,64	110,58	1,932	9,000	9,529	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju krēmzupa	300	195	3,488	13,139	15,367	1,2		6,049	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Pupuņas dārzeņu mērcē	150	168	8,085	6,719	18,957	0,69		7,66	9,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
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:		831	20,57	27,16	126,27	2,295	0,400	16,436	