

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa kola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas		Alerģēni
			Tauki	Ogļhidrāti	Sāls			las	Alerģēni	
<b>pirmdienā, 15.oktobris</b>										
<b>Brokastis</b>										
Griķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7	
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15		
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>382.884</b>	<b>14.65</b>	<b>12.537</b>	<b>52.05</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>3.494</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1	
Maltās gaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0001	0	0.4362	1,7	
Kāpostu tomātu salāti ar	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643		
Kīršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<b>Kopā:</b>		<b>684.086</b>	<b>23.629</b>	<b>24.255</b>	<b>91.026</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.991</b>		
<b>Otrās Pusd.</b>										
Vistas gaļas un zaļo zirnī	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	
Vārītas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Launags</b>										
Kartupeļu - burkānu plāci	100	134	3.2418	5.8718	16.5399	0.0008	0	3.007	1,3	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>320.548</b>	<b>10.59</b>	<b>14.43</b>	<b>36.637</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>4.391</b>		
<b>Vakarīņas</b>										
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā :</b>										
		<b>1387.517</b>	<b>48.869</b>	<b>51.222</b>	<b>179.713</b>	<b>0.002</b>	<b>0.011</b>	<b>16.875</b>		
<b>otrdiena, 16.oktobris</b>										
<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7	
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Cigoriņu kafijas dzēriens	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>372.565</b>	<b>15.911</b>	<b>19.008</b>	<b>33.861</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.836</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar risi	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Flamerī krēms	50	106	1.9744	8.2125	5.9185	0	0.0025	0.0035	1,7	
Smiltsērķšķu ķīselis	100	98	0.1287	0.3011	24.1654	0	0.02	0		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<b>Kopā:</b>		<b>616.19</b>	<b>17.66</b>	<b>24.627</b>	<b>79.751</b>	<b>0.</b>	<b>0.023</b>	<b>3.944</b>		
<b>Otrās Pusd.</b>										
Pupiņu sautējums ar tom	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
Rivēti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar burkāniem	60	220	7.425	13.8	16.31	0	0	1.545	1,10,3,7	
Auzu cepumi	30	117	1.65	4.5	17.55	0	0	0	1,3	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0		
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>356.945</b>	<b>9.075</b>	<b>18.3</b>	<b>38.85</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.545</b>		
<b>Vakarīņas</b>										
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā :</b>										
		<b>1345.7</b>	<b>42.646</b>	<b>61.935</b>	<b>152.462</b>	<b>0.</b>	<b>0.034</b>	<b>8.324</b>		
<b>trešdiena, 17.oktobris</b>										
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7	
Svaigu zemeņu ābolu mē	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548		
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3		
Sēkļu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36		
<b>Kopā:</b>		<b>337.54</b>	<b>10.186</b>	<b>9.831</b>	<b>53.509</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>4.025</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Liellopa gaļas gulašs	70	120	10.1579	7.7137	2.3087	0.0003	0	0.1337	1,7	
Vārīti kartupeļi	130	97	2.756	0.1378	20.3944	0.0001	0	2.8938		
Burkānu salāti ar majonē	70	71	0.952	5.964	3.2256	0.0002	0	2.016	10,3,7	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<b>Kopā:</b>		<b>643.816</b>	<b>28.674</b>	<b>21.989</b>	<b>80.14</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.801</b>		
<b>Otrās Pusd.</b>										
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	
Grūbu iridenā biezputra a	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar dārzeņiem	250	82	4.35	1.475	12.675	0.0002	0.0002	3.35	7	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1	
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7	
Vārīta cūkgaļa	0	0	0	0	0	0	0	0		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>262.45</b>	<b>9.</b>	<b>10.5</b>	<b>32.715</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.15</b>		
<b>Vakarīņas</b>										
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā :</b>										
		<b>1243.806</b>	<b>47.86</b>	<b>42.32</b>	<b>166.364</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>19.976</b>		

<b>ceturtdiena, 18.oktobris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Septiņu graudu pārslu pu	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>346.179</b>	<b>10.136</b>	<b>12.152</b>	<b>53.505</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>5.1</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	244	11.1458	17.0496	11.2938	0.0005	0	3.7663	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkāms	50	109	4.206	6.5448	8.352	0	0.006	0	7
Kīršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>597.237</b>	<b>20.067</b>	<b>26.476</b>	<b>67.728</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>6.965</b>	
<b>Otrās Pusd.</b>									
Dārzenu sakņu sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu un siera sacēp	200	317	11.8714	19.0804	23.6793	0.0013	0	2.9352	1,11,3,5,7,
ķirbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>336.952</b>	<b>11.871</b>	<b>19.08</b>	<b>28.669</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>2.935</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1280.368</b>	<b>42.074</b>	<b>57.709</b>	<b>149.902</b>	<b>0.002</b>	<b>0.026</b>	<b>15.001</b>	

<b>piektdiena, 19.oktobris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>321.461</b>	<b>12.344</b>	<b>7.313</b>	<b>52.991</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>4.404</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Makaronu piena zupa	200	204	7.752	4.872	32.508	0.0014	0.009	0.816	1,3,7
Dārzenu un gaļas sautēj.	200	171	10.424	8.8428	12.056	0.0002	0	4.069	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0004	0	1.4777	7
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>623.417</b>	<b>23.414</b>	<b>19.025</b>	<b>87.746</b>	<b>0.002</b>	<b>0.025</b>	<b>9.613</b>	
<b>Otrās Pusd.</b>									
Sāmbar - Dārzenu un zīrī	0	0	0	0	0	0	0	0	10
Kālu burkānu salāti ar krē	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Blenderētas zemenes	50	17	0.42	0.21	2.8875	0	0	0.84	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>343.26</b>	<b>18.507</b>	<b>13.368</b>	<b>35.906</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>2.76</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1288.137</b>	<b>54.264</b>	<b>39.706</b>	<b>176.642</b>	<b>0.002</b>	<b>0.04</b>	<b>16.776</b>	

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa Skola 5.-12.kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas			Ķīviešiem			Alerģēni
			Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas		
<b>Pirmdiena, 15.oktobris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Griķu pārslu putra	200	145	4.64	1.912	27.38	0.0002	0.001	1.024	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92	0	0	2.32	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>382.884</b>	<b>14.65</b>	<b>12.537</b>	<b>52.05</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>3.494</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenų zupa ar cūkgāļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0002	0	3.06	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar e	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>875.917</b>	<b>32.046</b>	<b>31.33</b>	<b>114.458</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.229</b>	
<b>Otrāis Pusd.</b>									
Vistas gaļas un zaļo zirnīš	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārītas bietes	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu - burkānu plāceri	100	134	3.2418	5.8718	16.5399	0.0008	0	3.007	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>320.548</b>	<b>10.59</b>	<b>14.43</b>	<b>36.637</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>4.391</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1579.349</b>	<b>57.286</b>	<b>58.297</b>	<b>203.145</b>	<b>0.002</b>	<b>0.011</b>	<b>18.113</b>	
<b>Otrdiena, 16.oktobris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas dzēriens a	200	40	2.276	1.204	5.5	0	0.001	0.0032	1,7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>372.565</b>	<b>15.911</b>	<b>19.008</b>	<b>33.861</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.836</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar risien	320	298	14.1658	17.0285	21.9098	0.0003	0	1.3315	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Flamerī krēms	60	127	2.3693	9.855	7.1022	0	0.003	0.0042	1,7
Smiltērķšķu ķīselis	130	128	0.1673	0.3914	31.415	0	0.026	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>803.902</b>	<b>23.172</b>	<b>32.365</b>	<b>103.287</b>	<b>0.</b>	<b>0.029</b>	<b>5.336</b>	
<b>Otrāis Pusd.</b>									
Pupiņu sautējums ar tomā	0	0	0	0	0	0	0	0	9
Rīvīti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar burkāniem t	60	220	7.425	13.8	16.31	0	0	1.545	1,10,3,7
Auzu cepumi	30	117	1.65	4.5	17.55	0	0	0	1,3
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>356.945</b>	<b>9.075</b>	<b>18.3</b>	<b>38.85</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.545</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1533.412</b>	<b>48.158</b>	<b>69.672</b>	<b>175.998</b>	<b>0.</b>	<b>0.04</b>	<b>9.716</b>	
<b>Trešdiena, 17.oktobris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Svaigū zemeņu ābolu mēr	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>337.54</b>	<b>10.186</b>	<b>9.831</b>	<b>53.509</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>4.025</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	100	171	14.5113	11.0196	3.2981	0.0004	0	0.191	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar majonēz	100	101	1.36	8.52	4.608	0.0002	0	2.88	10,3,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>827.883</b>	<b>37.851</b>	<b>30.579</b>	<b>97.081</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>14.021</b>	
<b>Otrāis Pusd.</b>									
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Grūbu irdenā biezputra ar	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar dārzeņiem t	250	82	4.35	1.475	12.675	0.0002	0.0002	3.35	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Vārīta cūkgāļa	0	0	0	0	0	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>262.45</b>	<b>9.</b>	<b>10.5</b>	<b>32.715</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>5.15</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1427.873</b>	<b>57.036</b>	<b>50.91</b>	<b>183.305</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>23.196</b>	

**ceturtdiena, 18.oktobris**

<b>Brokastis</b>									
Septiņu graudu pārslu puti	200	164	6.816	3.2	30.4392	0.0002	0.0004	3.84	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>346.179</b>	<b>10.136</b>	<b>12.152</b>	<b>53.505</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>5.1</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	300	366	16.7187	25.5745	16.9407	0.0007	0	5.6494	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Biezpienkrēms	50	109	4.206	6.5448	8.352	0	0.006	0	7
Kīrsu ķīselis	150	97	0.3375	0.108	23.298	0	0.015	0.4485	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>803.221</b>	<b>27.472</b>	<b>35.317</b>	<b>91.181</b>	<b>0.001</b>	<b>0.021</b>	<b>10.098</b>	
<b>Otrāis Pusd.</b>									
Dārzenu sakņu sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu un siera sacepu	200	317	11.8714	19.0804	23.6793	0.0013	0	2.9352	1,11,3,5,7.
Kīrbis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>336.952</b>	<b>11.871</b>	<b>19.08</b>	<b>28.669</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>2.935</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1486.352</b>	<b>49.48</b>	<b>66.55</b>	<b>173.355</b>	<b>0.002</b>	<b>0.031</b>	<b>18.133</b>	

**piektdiena, 19.oktobris**

<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaļas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>321.461</b>	<b>12.344</b>	<b>7.313</b>	<b>52.991</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>4.404</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Makaronu piena zupa	300	306	11.628	7.308	48.762	0.0021	0.0135	1.224	1,3,7
Dārzenu un gaļas sautējums	260	223	13.5512	11.4957	15.6728	0.0003	0	5.2897	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Jāņogu dzēriens	200	74	0.3328	0.0624	17.4208	0	0.016	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>818.621</b>	<b>31.193</b>	<b>27.265</b>	<b>110.206</b>	<b>0.003</b>	<b>0.03</b>	<b>11.875</b>	
<b>Otrāis Pusd.</b>									
Sāmbar - Dārzenu un zirņu	0	0	0	0	0	0	0	0	10
Kāju burkānu salāti ar krēj	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Blenderētas zemenes	50	17	0.42	0.21	2.8875	0	0	0.84	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>343.26</b>	<b>18.507</b>	<b>13.368</b>	<b>35.906</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>2.76</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1483.341</b>	<b>62.044</b>	<b>47.946</b>	<b>199.102</b>	<b>0.003</b>	<b>0.045</b>	<b>19.038</b>	