

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

ola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģēti		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti		Sāls	Cukurs		Šķiedrvi las	Alerģeni
		vērtība	(kcal)									
<b>pirmdiena, 1.oktobris</b>												
<b>Pusdienas</b>												
Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106				
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7			
Makaroni jūrnīku gaumē	200	273	13.2896	10.5948	30.952	0.0015	0	2.978	1,3			
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	100	57	1.1085	3.3465	6.0915	0.0003	0.0005	1.4235				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1			
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976				
<b>Kopā:</b>		<b>679.495</b>	<b>20.853</b>	<b>27.999</b>	<b>84.712</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>9.71</b>				
<b>Launags</b>												
Biezpiena plācenītis	100	208	17.985	6.551	18.658	0	0.005	0.015	1,3,7			
Zemeņu ievārījums	20	45	0.12	0.06	10.805	0	0.01	0.24				
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7			
<b>Kopā:</b>		<b>367.634</b>	<b>23.52</b>	<b>10.088</b>	<b>44.585</b>	<b>0</b>	<b>0.021</b>	<b>1.417</b>				
<b>otrdiena, 2.oktobris</b>												
<b>Pusdienas</b>												
Soļanka	250	267	11.6332	19.4355	11.0932	0.0002	0.0002	1.4388	1,7			
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7			
Rīsu krēms	50	121	1.772	6.8731	13.0539	0	0.0075	0.0889	7			
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7				
<b>Kopā:</b>		<b>608.809</b>	<b>16.475</b>	<b>28.041</b>	<b>70.586</b>	<b>0.</b>	<b>0.013</b>	<b>4.401</b>				
<b>Launags</b>												
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46				
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7			
Bumbieri	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>316.828</b>	<b>5.72</b>	<b>12.494</b>	<b>44.01</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>5.46</b>				
<b>trešdiena, 3.oktobris</b>												
<b>Pusdienas</b>												
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9			
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7			
Zivju kotlete mājas gaumē	80	55	4.8716	3.8177	0.178	0.0001	0	0.0148	1,11,3,4,5			
Kartupeļu biežputra	150	138	3.4482	5.577	18.178	0.0001	0.0003	2.2995	7			
Kāpostu ķirbju salāti ar eļļu	100	58	1.401	3.187	5.779	0.0003	0.0015	2.876				
Augļu kompots	200	86	0.297	0.198	20.463	0	0.012	0.948				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1			
<b>Kopā:</b>		<b>603.846</b>	<b>21.452</b>	<b>21.118</b>	<b>79.89</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>13.774</b>				
<b>Launags</b>												
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7			
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7			
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9				
<b>Kopā:</b>		<b>346.115</b>	<b>12.865</b>	<b>15.4</b>	<b>38.635</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.46</b>				
<b>ceturtdiena, 4.oktobris</b>												
<b>Pusdienas</b>												
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9			
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7			
Brūkleņu - ābolu uzpūtenis ar pien	200	164	2.923	1.562	34.385	0	0.024	0.742	1,7			
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1			
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84				
<b>Kopā:</b>		<b>679.665</b>	<b>19.604</b>	<b>26.54</b>	<b>88.171</b>	<b>0.</b>	<b>0.024</b>	<b>8.358</b>				
<b>Launags</b>												
Zirņu - kartupeļu biezenis	200	272	14.6458	9.4244	31.7696	0.0002	0	10.1506	7			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7			
Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6				
<b>Kopā:</b>		<b>393.203</b>	<b>21.646</b>	<b>13.624</b>	<b>45.57</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>13.751</b>				
<b>piektdiena, 5.oktobris</b>												

**Pusdienas**

Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un majonī	70	68	1.1305	4.7568	5.2076	0	0	1.1375	10,3,7
Banānu piena kokteilis ar zemenēm	200	112	4.848	2.736	16.92	0	0.006	1.344	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>646.801</b>	<b>24.234</b>	<b>24.777</b>	<b>80.369</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>7.441</b>	

**Launags**

Rīsu biezputra	200	310	6.9128	10.7372	46.9936	0.0004	0.0034	0.6888	7
Rozīnes	20	55	0.5	0.12	12.78	0	0	1.04	
Rudzu sviestmaize ar vārītu cūkgā	55	172	7.7102	9.7403	12.8914	0	0	1.4235	1,7
Svaigi dārzeņi	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>557.701</b>	<b>15.123</b>	<b>20.598</b>	<b>77.655</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>3.152</b>	

**pirmdienā, 8.oktobris****Pusdienas**

Pupiņu zupa ar cūkgāļu	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	253	15.881	7.8936	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļ	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
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>682.241</b>	<b>26.333</b>	<b>25.322</b>	<b>85.538</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>13.721</b>	

**Launags**

Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	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>270.208</b>	<b>13.572</b>	<b>13.196</b>	<b>23.957</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	

**otrdiena, 9.oktobris****Pusdienas**

Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	
Ābolu - kanēļa krēms	50	89	1.661	7.3044	3.9895	0	0.0001	0.5376	7
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>625.868</b>	<b>20.465</b>	<b>28.713</b>	<b>68.722</b>	<b>0.002</b>	<b>0.017</b>	<b>5.785</b>	

**Launags**

Sausās brokastis kukurūzas pārsl	40	141	2.88	0.24	31.88	0	0	1.6	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Ziedkāposti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>400.34</b>	<b>16.3</b>	<b>13.535</b>	<b>53.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.34</b>	

**trešdiena, 10.oktobris****Pusdienas**

Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgājas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar k	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>668.437</b>	<b>26.157</b>	<b>25.639</b>	<b>80.504</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.842</b>	

**Launags**

Pasta ar sieru	200	403	17.2708	19.06	40.4077	0.0002	0	2.1388	1,3,7,9
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Tēja	250	53	0.7	0.1275	14.895	0	0	0.45	
<b>Kopā:</b>		<b>456.639</b>	<b>17.971</b>	<b>19.188</b>	<b>55.303</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>2.589</b>	

**ceturtdiena, 11.oktobris****Pusdienas**

Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	241	11.6159	13.8782	17.1903	0.0005	0	3.9901	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ceptas auzu pārslas ar putukrējūn	50	192	2.9708	12.4875	16.9608	0	0.0043	1.0058	1,7

Zemeņu ķīselis	100	56	0.178	0.083	13.573	0	0.01	0.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>632.441</b>	<b>19.405</b>	<b>28.269</b>	<b>73.059</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>11.116</b>	

#### Launags

Kartupeļu un maltās gaļas saņem 150	211	8.165	11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
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>286.194</b>	<b>8.955</b>	<b>11.545</b>	<b>35.639</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>3.236</b>	

#### piektdiena, 12.oktobris

##### Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
<b>Kopā:</b>		<b>682.122</b>	<b>25.719</b>	<b>28.674</b>	<b>79.726</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.035</b>	

#### Launags

Ābolu - ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
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>291.315</b>	<b>6.116</b>	<b>16.502</b>	<b>28.748</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>0.374</b>	

#### pirmdiena, 15.oktobris

##### Pusdienas

Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkg	200	77	4.2193	3.0306	7.8616	0.0002	0	1.2258	1,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Maltās gaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0001	0	0.5452	1,7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1.21	0.236	4.2938	0.0001	0.0001	3.888	9
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<b>Kopā:</b>		<b>779.799</b>	<b>30.605</b>	<b>21.175</b>	<b>114.158</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.094</b>	

#### Launags

Burkānu saņemums ar biezpienu	100	140	7.8211	5.7355	13.9482	0	0.0044	1.9285	1,11,3,5,7
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>325.652</b>	<b>15.169</b>	<b>14.294</b>	<b>34.045</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>3.312</b>	

#### otrdiena, 16.oktobris

##### Pusdienas

Gurķu zupa ar putrainiem un cūkg	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	70	201	14.1075	14.513	3.2845	0.0003	0	0.232	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Jogurta zemeņu kokteilis	250	189	6.6875	4.	31.	0	0	1.	7
Rabarberu sīrupa dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<b>Kopā:</b>		<b>732.424</b>	<b>31.026</b>	<b>24.641</b>	<b>93.704</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.888</b>	

#### Launags

Mannā biežputra	100	76	3.515	1.503	12.1168	0.0001	0.0001	0.013	1,7
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>158.715</b>	<b>4.235</b>	<b>1.694</b>	<b>30.618</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>2.196</b>	

#### trešdiena, 17.oktobris

##### Pusdienas

Borščs	200	107	3.2888	5.5286	10.6424	0.0002	0.0004	3.1577	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mēr	50	55	0.4823	5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.4292	
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>	706.237	23.453	26.331	92.215	0.001	0.001	8.682	
<b>Launags</b>								
Piena zupa ar rīsiem	250	98	3.905	1.8475	16.5638	0.0002	0.0002	0.2275 7
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.5667	13.25	0	0	0.875 1,10,3,7
<b>Kopā:</b>	285.118	11.255	13.414	29.814	0.	0.	1.103	

#### **ceturtdiena, 18.oktobris**

##### **Pusdienas**

Zemeņu krēms	50	121	1.9395	9.031	7.99	0	0.005	0.12 7
Ogu ķīselis	120	119	0.432	0.1704	28.4928	0	0.006	1.2876
Boloņas mērce ar puraviem	110	113	10.3436	6.6951	2.8752	0.0001	0	0.9515
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55 1
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1 1
<b>Kopā:</b>	750.273	24.214	25.888	103.589	0.	0.011	7.016	

##### **Launags**

Kabaču pankūka	100	198	5.6805	12.7177	14.7178	0.0007	0.001	0.6767 1,3,7
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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
Kefīrs ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0 7
<b>Kopā:</b>	308.873	7.156	16.945	33.274	0.001	0.001	1.387	

#### **piektdiena, 19.oktobris**

##### **Pusdienas**

Itāļu grūbu zupa	200	90	2.9027	4.3658	9.5655	0.0009	0	3.3039 1,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565 1,3
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	112	3.1988	0.1628	23.5628	0.0001	0	3.3652
Siera mērce ar ķiploku	40	89	5.1111	7.4663	0.4507	0	0	0.0136 1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar pap	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75 1
<b>Kopā:</b>	706.73	27.464	24.187	91.849	0.001	0.	11.652	

##### **Launags**

Vārīti cisiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0 1,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.0001	0	0.6 7
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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36
<b>Kopā:</b>	402.762	11.53	23.447	35.116	0.	0	2.68	

#### **pirmdiena, 22.oktobris**

##### **Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	124	6.86	7.5114	7.022	0.0008	0	1.957
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374 1,7
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0.475	4.095	3.0285	0.0001	0.0008	1.71
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976
<b>Kopā:</b>	760.636	26.749	31.299	91.271	0.001	0.001	8.286	

##### **Launags**

Piena zupa ar biezpiena klīmpām	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162 1,3,7
Sviestmaize ar tomātiem	45	93	1.79	4.585	11.02	0	0	0.96 1,7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49
<b>Kopā:</b>	313.458	11.992	10.996	40.957	0.001	0.003	1.466	

#### **otrdiena, 23.oktobris**

##### **Pusdienas**

Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	200	183	6.0232	10.5307	15.9285	0.0002	0	5.2376 9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Tvaicētas gaļas lodītes	70	195	13.0514	12.2705	8.0304	0.0001	0	0.2875
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15 7
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75 1
<b>Kopā:</b>	774.144	28.608	28.568	97.852	0.	0	13.023	

##### **Launags**

Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407 1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36

Kopā: 298.03 5.97 11.228 44.804 0 0.018 1.701

**trešdiena, 24.oktobris**

**Pusdienas**

Dārzeņu zupa ar cūkgaju	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
Zivju kotlete	70	139	12.6694	6.5438	7.321	0.0008	0	0.289	1,3,4,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Skābā krējuma mērce	70	92	1.1439	8.1868	3.2935	0.0001	0	0.314	1,7,9
Seleriju - burkānu un ābolu salāti	70	40	0.8771	1.6646	5.2262	0.0004	0.0011	2.1357	7,9
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>732.474</b>	<b>25.336</b>	<b>24.782</b>	<b>103.609</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.591</b>	

**Launags**

Kefīrs ar ogām	200	115	5.415	3.477	15.122	0	0.006	1.162	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	156	5.2168	8.804	13.8	0	0	0.975	1,10,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>271.054</b>	<b>10.632</b>	<b>12.281</b>	<b>28.922</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>2.137</b>	

**ceturtdiena, 25.oktobris**

**Pusdienas**

Borščs ar gaļas frikadelēm	200	175	6.0036	11.861	10.7415	0.0011	0.001	2.3574	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	149	4.265	0.217	31.417	0.0002	0	4.487	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un e	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rabarberu kompots	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
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>761.261</b>	<b>28.657</b>	<b>29.836</b>	<b>91.804</b>	<b>0.002</b>	<b>0.013</b>	<b>12.154</b>	

**Launags**

Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>434.239</b>	<b>12.158</b>	<b>15.566</b>	<b>63.38</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>0.405</b>	

**piektdiena, 26.oktobris**

**Pusdienas**

Biezpienkāms	70	153	5.8884	9.1627	11.6928	0	0.0084	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	110	132	10.7203	6.7003	6.7761	0.0011	0	2.0121	9
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar pap	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
<b>Kopā:</b>		<b>753.429</b>	<b>29.258</b>	<b>24.021</b>	<b>103.045</b>	<b>0.001</b>	<b>0.019</b>	<b>7.427</b>	

**Launags**

Cepti kartupeļi ar olu	200	313	7.551	19.51	25.563	0.0004	0	3.766	3,7
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	50	26	0.6842	1.8868	1.4208	0	0	0.457	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>381.625</b>	<b>8.795</b>	<b>21.499</b>	<b>38.9</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>4.583</b>	