

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5.-12.kl.

	Svars (Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģeni
pirmdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725	8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0019	0	3.7225	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	
<i>Kopā:</i>		<i>803.818</i>	<i>25.116</i>	<i>35.523</i>	<i>94.503</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.082</i>	
Launags									
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
<i>Kopā:</i>		<i>367.634</i>	<i>23.52</i>	<i>10.088</i>	<i>44.585</i>	<i>0</i>	<i>0.021</i>	<i>1.417</i>	
otrdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Soļanka	350	374	16.2866	27.2097	15.5306	0.0004	0.0004	2.0142	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	150	149	0.54	0.213	35.616	0	0.0075	1.6095	
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
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>817.033</i>	<i>23.029</i>	<i>36.166</i>	<i>96.936</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>6.613</i>	
Launags									
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	
<i>Kopā:</i>		<i>316.828</i>	<i>5.72</i>	<i>12.494</i>	<i>44.01</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>5.46</i>	
trešdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	300	216	11.6013	8.6677	22.4124	0.0003	0	8.153	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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
Kartupeļu biezputra	220	202	5.0574	8.1796	26.6611	0.0002	0.0004	3.3726	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>802.079</i>	<i>28.778</i>	<i>27.89</i>	<i>106.019</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>18.664</i>	
Launags									
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	
<i>Kopā:</i>		<i>346.115</i>	<i>12.865</i>	<i>15.4</i>	<i>38.635</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.46</i>	
ceturtdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	350	455	16.8467	30.965	26.3143	0.0004	0	6.4066	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Brūkleņu - ābolu uzpūtenis ar pie	200	164	2.923	1.562	34.385	0	0.024	0.742	1,7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1

Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
<i>Kopā:</i>		861.429	26.138	35.667	105.729	0.	0.024	11.289	

Launags

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	
<i>Kopā:</i>		393.203	21.646	13.624	45.57	0.	0	13.751	

piektdiena, 5.oktobris

Pusdienas

Vistas gaļas frikasē	130	256	14.434	20.712	2.8921	0.0001	0	1.5277	1,7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Biešu salāti ar ķiplokiem un majo	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Banānu piena kokteilis ar zemeni	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
<i>Kopā:</i>		812.431	29.782	31.965	100.039	0.	0.006	9.02	

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 cūk	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	
<i>Kopā:</i>		557.701	15.123	20.598	77.655	0.	0.008	3.152	

pirmdiena, 8.oktobris

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	300	253	8.0799	17.509	15.6102	0.0007	0	5.7214	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	250	316	19.8513	9.8671	36.7775	0.0004	0	5.1365	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un e	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
<i>Kopā:</i>		829.837	32.996	33.132	98.097	0.001	0.001	16.656	

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	
<i>Kopā:</i>		270.208	13.572	13.196	23.957	0	0.016	0.038	

otrdiena, 9.oktobris

Pusdienas

Gulašzupa	300	320	16.7682	23.3175	10.4289	0.0024	0	1.6734	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Ogu ķīselis	150	130	0.3642	0.0867	31.3002	0	0.0255	1.2195	
Ābolu - kanēja krēms	60	106	1.9932	8.7653	4.7874	0	0.0001	0.6451	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		801.99	25.564	35.37	91.867	0.002	0.026	7.678	

Launags

Sausās brokastis kukurūzas pārs	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	
<i>Kopā:</i>		400.34	16.3	13.535	53.04	0	0	3.34	

trešdiena, 10.oktobris

Pusdienas

Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7

Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Balto redīsu un burkānu salāti ar	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
<i>Kopā:</i>		<i>803.748</i>	<i>32.176</i>	<i>29.426</i>	<i>99.158</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.768</i>	

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	
<i>Kopā:</i>		<i>456.639</i>	<i>17.971</i>	<i>19.188</i>	<i>55.303</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.589</i>	

ceturtdiena, 11.oktobris

Pusdienas

Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	290	13.9391	16.6538	20.6283	0.0006	0	4.7882	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Ceptas auzu pārslas ar putukrēju	70	268	4.1592	17.4825	23.7452	0	0.006	1.408	1,7
Zemeņu ķīselis	100	56	0.178	0.083	13.573	0	0.01	0.32	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	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	
<i>Kopā:</i>		<i>809.206</i>	<i>24.636</i>	<i>36.319</i>	<i>93.322</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>13.416</i>	

Launags

Kartupeļu un maltās gaļas sacep	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	
<i>Kopā:</i>		<i>286.194</i>	<i>8.955</i>	<i>11.545</i>	<i>35.639</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>3.236</i>	

piektdiena, 12.oktobris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	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 kлона rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
<i>Kopā:</i>		<i>801.525</i>	<i>28.268</i>	<i>31.264</i>	<i>101.156</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>8.517</i>	

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	
<i>Kopā:</i>		<i>291.315</i>	<i>6.116</i>	<i>16.502</i>	<i>28.748</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>0.374</i>	

pirmdiena, 15.oktobris

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkç	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		0	0	0	0	0	0	0	1
Maltās gaļas mērce		0	0	0	0	0	0	0	1,7
Burkānu salāti ar seleriju sakni		0	0	0	0	0	0	0	9
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
<i>Kopā:</i>		<i>313.7</i>	<i>9.109</i>	<i>5.821</i>	<i>54.132</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>4.386</i>	

Launags

Burkānu sacepums ar biezpienu	100	140	7.8211	5.7355	13.9482	0	0.0044	1.9285	1,11,3,5
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	
<i>Kopā:</i>		<i>325.652</i>	<i>15.169</i>	<i>14.294</i>	<i>34.045</i>	<i>0</i>	<i>0.009</i>	<i>3.312</i>	

otrdiena, 16.oktobris

Pusdienas

Gurķu zupa ar putrainiem un cūk	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	90	258	18.1382	18.6596	4.223	0.0003	0	0.2982	1,3,7
Kartupeļu biezputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
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	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>869.569</i>	<i>37.247</i>	<i>30.874</i>	<i>107.289</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.128</i>	

Launags

Mannā biezputra	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	
<i>Kopā:</i>		<i>158.715</i>	<i>4.235</i>	<i>1.694</i>	<i>30.618</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>2.196</i>	

trešdiena, 17.oktobris**Pusdienas**

Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	209	14.6833	14.5982	4.4754	0.0001	0	0.8556	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mē	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>857.732</i>	<i>28.583</i>	<i>32.594</i>	<i>110.658</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.588</i>	

Launags

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
<i>Kopā:</i>		<i>285.118</i>	<i>11.255</i>	<i>13.414</i>	<i>29.814</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.103</i>	

ceturtdiena, 18.oktobris**Pusdienas**

Zemeņu krēms	60	145	2.3274	10.8372	9.588	0	0.006	0.144	7
Ogu ķīselis	120	119	0.432	0.1704	28.4928	0	0.006	1.2876	
Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	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
<i>Kopā:</i>		<i>882.858</i>	<i>28.617</i>	<i>30.003</i>	<i>122.924</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>7.977</i>	

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	
Kefirs ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>308.873</i>	<i>7.156</i>	<i>16.945</i>	<i>33.274</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>1.387</i>	

piektdiena, 19.oktobris**Pusdienas**

Itāļu grūbu zupa	250	112	3.6283	5.4573	11.9569	0.0012	0	4.1299	1,9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīti kartupeļi ar dilēm	200	149	4.265	0.217	31.417	0.0002	0	4.487	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.3888	9.3329	0.5634	0	0	0.0171	1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar pa	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>838.56</i>	<i>31.789</i>	<i>29.439</i>	<i>108.03</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>14.546</i>	

Launags

Vārīti cīsiņi	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	
<i>Kopā:</i>		<i>402.762</i>	<i>11.53</i>	<i>23.447</i>	<i>35.116</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.68</i>	

pirmdienā, 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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>849.275</i>	<i>28.607</i>	<i>33.271</i>	<i>106.972</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.773</i>	

Launags

Piena zupa ar biezpiena klimpām	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	
<i>Kopā:</i>		<i>313.458</i>	<i>11.992</i>	<i>10.996</i>	<i>40.957</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>1.466</i>	

otrdienā, 23.oktobris

Pusdienas

Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	250	229	7.529	13.1633	19.9106	0.0002	0	6.5469	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	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>888.115</i>	<i>32.327</i>	<i>31.816</i>	<i>114.76</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>15.932</i>	

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	
<i>Kopā:</i>		<i>298.03</i>	<i>5.97</i>	<i>11.228</i>	<i>44.804</i>	<i>0</i>	<i>0.018</i>	<i>1.701</i>	

trešdienā, 24.oktobris

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Skābā krējuma mērce	70	92	1.1439	8.1868	3.2935	0.0001	0	0.314	1,7,9
Seleriju - burkānu un ābolu salāti	100	57	1.253	2.378	7.466	0.0005	0.0015	3.051	7,9
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>854.781</i>	<i>28.272</i>	<i>28.047</i>	<i>123.615</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.603</i>	

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
<i>Kopā:</i>		<i>271.054</i>	<i>10.632</i>	<i>12.281</i>	<i>28.922</i>	<i>0</i>	<i>0.006</i>	<i>2.137</i>	

ceturtdienā, 25.oktobris

Pusdienas

Borščs ar gaļas frikadelēm	250	218	7.5045	14.8263	13.4268	0.0013	0.0012	2.9468	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	250	186	5.3312	0.2712	39.2712	0.0002	0	5.6088	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	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	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>868.087</i>	<i>32.084</i>	<i>32.996</i>	<i>107.364</i>	<i>0.002</i>	<i>0.014</i>	<i>14.415</i>	

Launags

Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
---------------------	-----	-----	---------	--------	---------	--------	--------	-------	-------

Ievārījums	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
<i>Kopā:</i>		<i>434.239</i>	<i>12.158</i>	<i>15.566</i>	<i>63.38</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>0.405</i>

piektdiena, 26.oktobris

Pusdienas

Biezpienkāms	80	175	6.7296	10.4716	13.3632	0	0.0096	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Vistas fileja ar sviesta pupiņām	120	144	11.6948	7.3094	7.3921	0.0012	0	2.195	9
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar pa	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
<i>Kopā:</i>		<i>899.154</i>	<i>34.414</i>	<i>28.739</i>	<i>123.474</i>	<i>0.002</i>	<i>0.02</i>	<i>8.853</i>	

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	
<i>Kopā:</i>		<i>381.625</i>	<i>8.795</i>	<i>21.499</i>	<i>38.9</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>4.583</i>	