

Nedēļas Edienkarte

Grupa

.-4.klase

Enerģēti
skā

Svars (g) (kkal) Enerģētiskā vērtība Olbaltumvielas Tauki Oglhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģeni

pirmdienā, 5.novembris

Pusdienas

Zaļo lēcu zupa ar dārzeņiem	150	137	4.5174	7.898	11.9464	0.0001	0	3.9282	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
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	
Kopā:		733.108	24.455	27.638	95.168	0.001	0.	9.62	

Launags

Biezpiena - kartupeļu plācentis	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	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:		230.343	14.056	6.99	29.289	0.001	0	1.192	

otrdiena, 6.novembris

Pusdienas

Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.5388	16.7844	6.364	0.0002	0	1.676	
Dārzeņu sakņu sautējums	200	144	5.194	0.3974	28.899	0.0002	0	6.028	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		509.753	23.532	17.812	60.903	0.	0.004	11.024	

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
Bumbieri	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		271.355	6.116	16.502	23.758	0.	0.003	0.374	

trešdiena, 7.novembris

Pusdienas

Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	151	5.35	3.2	24.8	0	0	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		689.251	28.409	28.011	79.699	0.	0.	6.831	

Launags

Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7
Svaigu zemeņu ābolu mērce	20	13	0.1037	0.0826	2.7488	0	0.0014	0.3032	
Rudzu sviestmaize ar vārītu cūkg:	30	94	4.2056	5.3129	7.0317	0	0	0.7765	1,7
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	150	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		270.749	10.299	8.896	37.11	0.	0.007	2.7	

ceturtdiena, 8.novembris**Pusdienas**

Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zīvs bumbiņa ar burkāniem un dill	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	17	0.847	0.1652	3.0057	0.0001	0.0001	2.7216	9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		584.539	17.78	24.185	72.357	0.001	0.	8.499	

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
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		329.98	12.66	15.425	34.735	0.	0.	1.91	

piektdiena, 9.novembris**Pusdienas**

Frikadeļu zupa	200	93	4.4288	2.6747	12.3458	0.0002	0	2.1932	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Maltās gaļas mērce	130	208	14.9378	13.1153	7.5631	0.0001	0	0.7088	1,7
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	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Kopā:		657.833	27.103	18.759	95.745	0.	0	9.739	

Launags

Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.3707	28.86	0.0001	0	4.095	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Kopā:		308.471	9.	9.471	45.61	0.	0	4.995	

pirmdiena, 12.novembris**Pusdienas**

Kartupeļu - ķirbju zupa	200	110	2.1096	6.2993	10.7228	0.002	0	3.9128	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	150	353	11.4966	17.9785	36.0986	0.0001	0	1.7788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļ	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		644.515	16.422	27.795	80.804	0.002	0.001	9.489	

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
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	
Kopā:		270.208	13.572	13.196	23.957	0	0.016	0.038	

otrdiena, 13.novembris**Pusdienas**

Gulašzupa	150	160	8.3841	11.6588	5.2144	0.0012	0	0.8367	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		629.37	25.24	25.581	73.15	0.001	0.001	6.619	

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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kopā:		336.	11.52	8.235	53.58	0	0	3.49	

trešdiena, 14.novembris**Pusdienas**

Biešu zupa	180	129	2.4494	10.3482	6.4192	0.0002	0.0002	2.2595	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>621.817</i>	<i>21.935</i>	<i>30.857</i>	<i>61.683</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.696</i>	

Launags

Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>288.685</i>	<i>6.405</i>	<i>8.406</i>	<i>46.504</i>	<i>0</i>	<i>0.006</i>	<i>0.047</i>	

ceturtdiena, 15.novembris**Pusdienas**

Zivju zupa	150	48	4.4357	0.6387	5.9682	0.0001	0	1.9549	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
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	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>615.661</i>	<i>23.997</i>	<i>22.841</i>	<i>76.832</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.737</i>	

Launags

Kartupeļu un maltās gaļas sacepu	150	211	8.165	11.2945	18.4486	0.0014	0	2.5358	3,7,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
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>326.434</i>	<i>9.475</i>	<i>15.545</i>	<i>36.179</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>3.236</i>	

piektdiena, 16.novembris**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Piena mērce mājas gaumē	30	26	0.982	1.6079	1.9201	0.0003	0	0.0897	1,7
Sautēti skābētie kāposti	50	45	0.7695	2.6886	3.9875	0.0004	0.0025	1.1952	
Ogas želejā	50	65	1.408	0.0365	14.4275	0	0.0075	0.4475	
Putukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>587.364</i>	<i>20.904</i>	<i>28.098</i>	<i>60.061</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>6.449</i>	

Launags

Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.3016	1.6008	11.571	0.0002	0.0002	0.604	7
Mafins	40	10	0.7056	0.5352	1.152	0	0	0	1,3,7
Cepumi "Skolas"	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,5,7,8
<i>Kopā:</i>		<i>83.17</i>	<i>4.007</i>	<i>2.136</i>	<i>12.723</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.604</i>	

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	200	38	3.3553	1.0409	3.7917	0.0004	0	1.6803	
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	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0001	0	0.5452	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
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
<i>Kopā:</i>		<i>631.765</i>	<i>25.361</i>	<i>20.222</i>	<i>85.532</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.626</i>	

Launags

Kartupeļu - burkānu plācenītis	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	
<i>Kopā:</i>		<i>320.548</i>	<i>10.59</i>	<i>14.43</i>	<i>36.637</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>4.391</i>	

otrdiena, 20.novembris**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	168	7.9682	9.5785	12.3242	0.0002	0	0.749	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	200	175	4.2617	9.8574	16.973	0.0018	0	4.3986	1,7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		547.856	15.963	21.996	69.833	0.002	0	7.945	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
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	
Kopā:		300.39	9.61	14.13	33.09	0	0.005	1.75	

trešdiena, 21.novembris**Pusdienas**

Cepts vistas giross	50	130	11.052	9.4025	0.285	0	0	0	10,3,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0001	0.0001	1.9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		648.365	20.652	26.523	79.799	0.	0.008	7.173	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		265.007	20.815	3.327	38.196	0	0.005	1.49	

ceturtdiena, 22.novembris**Pusdienas**

Laša zupa ar dārzeniņiem	150	121	8.4038	4.9604	10.3579	0.0001	0	2.2202	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 sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
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
Kopā:		651.264	26.76	24.609	78.114	0.001	0.001	10.846	

Launags

Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	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
Kopā:		339.64	10.353	13.498	44.22	0.	0.	2.115	

piektdiena, 23.novembris**Pusdienas**

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	180	152	4.8479	10.5054	9.3661	0.0004	0	3.4329	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
Seleriju - burkānu un ābolu salāti	50	55	0.4965	4.189	3.598	0.0002	0.0008	1.5255	9
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		738.903	26.61	29.458	89.203	0.001	0.005	10.03	

Launags

Kartupeļu un siera sacepums	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	
Kopā:		336.952	11.871	19.08	28.669	0.001	0.005	2.935	

pirmdiena, 26.novembris**Pusdienas**

Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mēr	80	141	7.6549	10.8336	3.1826	0.0001	0	0.4227	
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		669.69	16.436	30.033	81.651	0.001	0.002	9.631	

Launags

Piena zupa ar biezpiena klimpām	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162	1,3,7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Pusžāvēta desa	20	84	2.6	8.	0.36	0	0	0	7
Vārīta vistas fileja	0	0	0	0	0	0	0	0	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		347.787	13.539	18.561	31.577	0.001	0.003	0.916	

otrdiena, 27.novembris**Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar dārzeņiem	150	245	6.9148	7.9532	36.0483	0.0002	0	3.0664	1,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kefirs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		627.212	18.982	22.588	85.009	0.	0.017	8.468	

Launags

Franču brokastu maizīte	70	195	6.266	11.638	15.976	0.001	0	1.245	1,3,7
Zemeņu ievārījums	30	67	0.18	0.09	16.2075	0	0.015	0.36	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	7
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	
Kopā:		286.137	6.508	11.85	37.193	0.001	0.02	1.605	

trešdiena, 28.novembris**Pusdienas**

Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	80	199	13.4069	15.1084	2.2608	0.0004	0	0.4292	1,7,9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Balto redīsu un burkānu salāti ar k	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		584.669	25.882	23.569	67.202	0.001	0.	5.331	

Launags

Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Svaigi dārzeņi	70	13	0.7686	0.1512	2.0916	0	0	1.4084	
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933	10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		378.085	6.42	17.832	46.585	0.	0.005	6.962	

ceturtdiena, 29.novembris**Pusdienas**

Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete	60	120	10.8595	5.609	6.2751	0.0007	0	0.2477	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		538.168	25.861	17.733	66.326	0.001	0.004	12.716	

Launags

Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	156	5.2168	8.804	13.8	0	0	0.975	1,10,3,7
Kopā:		335.87	11.817	12.804	43.2	0	0	0.975	

piektdiena, 30.novembris**Pusdienas**

Frikadeju zupa	200	93	4.4288	2.6747	12.3458	0.0002	0	2.1932	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Kopā:		725.883	27.955	25.387	94.811	0.	0	7.858	

Launags

Kartupeļu pankūka	100	237	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Banāni	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	
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933	10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		406.255	5.207	28.602	31.063	0.	0.01	2.844	