

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.9733	2.1046	2.6844	0.0001	0	0.0081	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		637.443	30.662	26.703	68.459	0.001	0.011	8.729	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		251.074	8.532	15.327	17.439	0	0	4.	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4;9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	75	114	7.2568	7.4441	4.0822	0.0001	0	0.5329	
Vārti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Eļļas citrona mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		539.623	17.727	16.142	79.128	0.001	0.002	8.716	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		265.274	10.429	9.809	34.489	0.	0.005	0	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		703.49	25.779	27.632	86.176	0.	0.008	6.727	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	

Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>329.632</i>	<i>17.57</i>	<i>18.659</i>	<i>20.135</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.266</i>	

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.4154	2.5456	9.9686	0.001	0	1.1537	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.9834	5.9664	3.3873	0.0002	0	2.016	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>588.964</i>	<i>24.011</i>	<i>20.808</i>	<i>75.681</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>6.025</i>	

Launags

Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
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	
Dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>402.925</i>	<i>10.283</i>	<i>18.083</i>	<i>49.647</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.874</i>	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Veģetārā soļanka	200	104	2.1196	5.7502	10.6364	0.0014	0	2.961	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.9618	11.3028	5.718	0.0001	0	0.6392	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>562.119</i>	<i>18.864</i>	<i>21.614</i>	<i>71.356</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>11.082</i>	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	120	244	19.8	7.6812	23.6364	0	0.0036	0	3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>281.818</i>	<i>20.222</i>	<i>9.814</i>	<i>27.826</i>	<i>0</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>864.546</i>	<i>34.059</i>	<i>32.352</i>	<i>108.97</i>	<i>0.002</i>	<i>0.015</i>	<i>11.971</i>	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>251.074</i>	<i>8.532</i>	<i>15.327</i>	<i>17.439</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Bezglutēna maize	0	0	0	0	0	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>711.88</i>	<i>24.433</i>	<i>26.649</i>	<i>91.436</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.421</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>265.274</i>	<i>10.429</i>	<i>9.809</i>	<i>34.489</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>841.67</i>	<i>26.969</i>	<i>31.933</i>	<i>109.766</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.172</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	

Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>329.632</i>	<i>17.57</i>	<i>18.659</i>	<i>20.135</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.266</i>	

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0012	0	1.4421	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>704.021</i>	<i>29.24</i>	<i>26.979</i>	<i>85.222</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>7.537</i>	

Launags

Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
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	
Dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>402.925</i>	<i>10.283</i>	<i>18.083</i>	<i>49.647</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.874</i>	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	193	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>746.839</i>	<i>22.348</i>	<i>26.459</i>	<i>102.776</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>13.599</i>	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	120	244	19.8	7.6812	23.6364	0	0.0036	0	3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>281.818</i>	<i>20.222</i>	<i>9.814</i>	<i>27.826</i>	<i>0</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.-24.03. bez glutēna

Grupa

10.-12.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>864.546</i>	<i>34.059</i>	<i>32.352</i>	<i>108.97</i>	<i>0.002</i>	<i>0.015</i>	<i>11.971</i>	
Launags									
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>251.074</i>	<i>8.532</i>	<i>15.327</i>	<i>17.439</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>843.2</i>	<i>25.001</i>	<i>28.677</i>	<i>119.071</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.578</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>265.274</i>	<i>10.429</i>	<i>9.809</i>	<i>34.489</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>0</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>841.67</i>	<i>26.969</i>	<i>31.933</i>	<i>109.766</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>8.172</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	

Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>329.632</i>	<i>17.57</i>	<i>18.659</i>	<i>20.135</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.266</i>	

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0012	0	1.4421	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar majonēzi	120	123	1.6858	10.2282	5.8068	0.0003	0	3.456	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>786.113</i>	<i>32.365</i>	<i>30.701</i>	<i>94.194</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>8.429</i>	

Launags

Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
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	
Dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>402.925</i>	<i>10.283</i>	<i>18.083</i>	<i>49.647</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.874</i>	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	217	14.0937	14.5322	7.3517	0.0001	0	0.8219	
Tomātu mērce	75	42	1.0178	1.6924	5.4638	0.0001	0	0.9199	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>838.89</i>	<i>24.441</i>	<i>30.283</i>	<i>115.009</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>13.997</i>	

Launags

Biezpiena plācenītis bez glutēna	120	244	19.8	7.6812	23.6364	0	0.0036	0	3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>281.818</i>	<i>20.222</i>	<i>9.814</i>	<i>27.826</i>	<i>0</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	