

	pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692		
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	32	0,902	1,925	2,782	0,24	0,18	1,841		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
kopā:		709	20,22	26,58	87,90	1,530	1,680	8,417		

Launags									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19		1,13	1;3;7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	58	1,151	4,757	3,247	0,15	0,75	1,972	11,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		521	21,74	25,52	51,23	0,640	0,750	6,745	
Diena kopā:		1230	41,95	52,11	139,13	2,170	2,430	15,162	

	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8			2,902	7,9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02			0,76	1,
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32			0,712	
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0,898	3,744	2,087	0,004	0,2		0,983	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		600	23,09	25,00	70,77	1,294	0,200		6,050	

Launags									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefira pankūka	150	543	16,861	23,166	65,496	0,45	13,2	0,068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		789	25,02	33,24	96,56	0,906	13,200	6,224	
Diena kopā:		1389	48,11	58,24	167,33	2,200	13,400	12,274	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	50	157	8,958	12,184	2,788	0,2		0,333	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,477	2,52	1,472	0,03	0,18	0,455	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ādens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		559	24,87	21,80	63,51	0,580	0,180	8,466	

Launags									
Vistas gala karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
kopā:		576	13,58	17,05	82,43	0,705	5,150	3,746	
Diena kopā:		1135	38,44	38,84	145,93	1,285	5,330	12,212	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									

Vistas gaļas gulašs	80	121	7,741	7,94	4,354	0,08		0,568	
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu - burkānu salāti	60	49	0,81	3,078	4,452	0,12	0,06	1,698	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,565	14,985	20,353		5,16	1,207	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		621	16,54	27,18	76,61	0,350	10,220	6,337	

Launags

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	150	172	9,75	10,792	8,811	0,45	0,03	3,33	
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		322	15,76	15,33	29,47	0,600	0,030	6,258	
Diena kopā:		943	32,30	42,50	106,08	0,950	10,250	12,595	

	piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	394	16,991	19,83	36,173	0,8		2,023	1,7	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		535	21,04	24,73	56,04	1,010	0,750	6,084		

Launags

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vāriti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7,
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Skābā krējuma ķiploku mērce	50	105	1,379	10,403	1,578	0,05	0,05	0,018	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		536	15,90	33,17	42,16	0,350	0,050	7,070	
Diena kopā:		1071	36,93	57,90	98,20	1,360	0,800	13,154	