

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	170	5,672	10,566	13,098	0,75	2,5	3,323	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Boloņas mērce ar cukgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	43	1,203	2,566	3,71	0,32	0,24	2,455	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		978	26,60	36,37	123,06	2,170	2,740	12,483	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	300	201	3,161	14,795	13,717	1,2		4,353	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Sautēta cukgaļa ar dārzeniņiem	140	168	15,191	10,908	2,185	0,56		1,247	
Vārīti rīsi	280	318	6,283	0,554	71,795	0,28		1,294	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		898	33,80	35,80	110,14	2,065	0,250	8,883	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cukgaļas kotlete	70	220	12,541	17,058	3,904	0,28		0,466	1;3
Kartupeļu biezputra	270	228	7,309	2,572	42,692	0,27		5,67	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		810	36,58	31,86	90,74	0,840	0,240	12,013	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti griķi	270	298	6,682	1,426	64,687	0,27		2,851	
Biešu - burkānu salāti	80	65	1,08	4,104	5,936	0,16	0,08	2,264	
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:		831	23,65	32,81	109,02	0,550	10,240	8,455	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	300	591	25,486	29,745	54,26	1,2		3,034	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		887	34,23	37,95	99,86	1,530	1,150	11,021	