

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	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:		944	25,46	34,26	120,44	2,020	2,240	11,818	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	168	2,634	12,329	11,431	1,		3,627	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Sautēta cukgaļa ar dārzeni	120	144	13,021	9,35	1,873	0,48		1,069	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
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:		806	30,43	31,71	99,85	1,755	0,250	7,840	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	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	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	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:		739	33,11	30,18	80,64	0,740	0,240	10,617	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
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:		745	20,48	30,56	95,96	0,480	10,240	7,784	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	250	492	21,239	24,788	45,216	1,		2,529	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
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:		763	29,28	31,80	87,77	1,260	0,900	9,529	