

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un no 1.-9.klase)

pirmdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		286	9.82	8.61	42.98	0.150	0.150	3.015	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Plovs ar cūkgalu	150	209	8.592	9.085	23.289	0.6		2.048	
Burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68			1.26	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	35	13	0.582	0.624	1.348	0.175		0.749	7.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		438	13.38	22.41	45.12	0.935	0.500	8.141	
Launags									
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		149	12.86	4.71	13.37	0	0	1.266	
Diena kopā:		873	36.06	35.74	101.47	1.085	0.650	12.422	
otrdiena, 8.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		265	11.75	9.64	32.11	0.150	0.750	1.296	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4		0.111	1;7
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		343	13.37	12.40	44.49	0.715	0.930	4.143	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		346	11.71	15.87	38.52	0	0	3.488	
Diena kopā:		955	36.84	37.91	115.12	0.865	1.680	8.927	

trešdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		215	8.31	8.18	27.36	0.150	0.150	2.999	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	111	6.675	7.355	4.355	0.114		0.678	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	11	0.373	0.742	0.761	0.001	0.038	0.363	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		378	16.69	14.61	43.62	0.775	0.068	7.547	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	130	77	3.695	1.833	11.623	0.13	1.3	0.332	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		283	10.45	11.82	33.84	0.130	1.300	4.532	
Diena kopā:		877	35.44	34.61	104.81	1.055	1.518	15.078	

ceturtdiena, 10.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		198	9.83	11.30	13.41	0.320	0.080	0.921	
Pusdienas									
Galas zupa ar tomātiem	120	141	8.764	10.083	3.746	0.12		1.06	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās galas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīta pasta - makaroni	110	219	0.616	3.41	39.6	0.44		1.87	1.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.06		0.36	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		534	16.16	23.65	56.67	0.820	0	4.822	
Launags									
Mannā biezputra	100	76	3.515	1.503	12.117	0.1	0.1	0.013	1;7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
kopā:		224	4.00	1.66	47.58	0.100	7.600	1.503	
Diena kopā:		957	29.99	36.60	117.66	1.240	7.680	7.246	

piektdiena, 11.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		244	8.01	7.54	36.73	0.150	0.750	2.893	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		507	23.03	21.99	53.44	0.666	0.460	5.636	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9.174	1.357	11.042		6.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		154	10.01	3.57	19.86	0	6.500	0.511	
Diena kopā:		905	41.04	33.11	110.03	0.816	7.710	9.040	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		301	5.76	9.80	47.81	0.150	0	2.520	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Plovs ar cūkgaļu	150	209	8.592	9.085	23.289	0.6		2.048	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		443	13.18	23.03	45.05	0.790	0.800	8.079	
Launags									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		255	6.05	5.74	43.53	0.100	0.100	0.533	
Diena kopā:		998	24.99	38.57	136.39	1.040	0.900	11.132	

otrdiena, 8.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		218	4.42	3.17	42.32	0.300	0	1.796	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4		0.111	1;7
Vārītas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		406	13.49	19.12	45.11	0.727	1.310	4.238	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	50	140	11.045	10.511	0.217	0.05		0.094	
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		453	15.29	18.80	55.14	0.050	2.000	4.332	
Diena kopā:		1078	33.20	41.09	142.57	1.077	3.310	10.366	

trešdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		236	4.66	6.92	39.02	0.750	0	3.132	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	10	0.372	0.666	0.84	0.06	0.12	0.363	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		449	20.83	20.69	43.62	0.902	0.150	6.735	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2		0.51	1.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
kopā:		318	14.46	11.34	38.52	0.250	0	4.723	
Diena kopā:		1003	39.94	38.95	121.15	1.902	0.150	14.590	
ceturtdiena, 10.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	118	7.53	7.88	3.405	0.08		0.021	3.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		213	10.03	12.26	14.74	0.080	0	0.921	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	130	153	9.494	10.924	4.059	0.13		1.148	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	60	34	0.567	2.87	1.501	0.24		0.539	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		513	16.52	22.95	53.16	0.970	0	4.919	
Launags									
Mannā biezputra bez piena	100	130	2.408	1.508	26.402	0.1	0.1	0.022	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
kopā:		334	3.68	1.91	74.07	0.100	7.600	2.212	
Diena kopā:		1060	30.23	37.12	141.97	1.150	7.600	8.052	
piektdiena, 11.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		269	4.82	7.11	46.68	0.300	0	2.921	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		454	22.15	16.32	53.87	0.640	0.210	5.468	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		196	8.65	9.57	17.49	0	0	1.260	

Diena kopā:		919	35.62	33.01	118.04	0.940	0.210	9.649	
-------------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTENA

Papildus 3x nedēļa programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un no 1.-9.klasei)

	pirmdiena, 7.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu putra	150	173	5.34	3.322	30.346	0.3	0.3	1.094	7.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:			317	6.01	12.64	44.99	0.600	0.300	1.094	
Pusdienas										
Dārzenu zupa	170	78	2.318	3.673	8.604	0.17		3.27	9.	
Plovs ar cūkgalu	180	251	10.31	10.902	27.947	0.72		2.457		
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	35	13	0.582	0.624	1.348	0.175		0.749	7.	
Burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68			1.26		
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096		
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
kopā:			443	13.76	16.66	59.12	1.465	0	7.832	
Launags										
Biezpiens	70	68	13.3	0.35	2.8				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			139	13.79	3.09	13.68	0.200	0	0.366	
Diena kopā:			899	33.55	32.39	117.80	2.265	0.300	9.292	
	otrdiena, 8.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.	
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336		
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.		
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:			329	11.18	11.72	42.24	0.150	0.750	4.651	
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	150	64	3.334	1.946	8.089	0.165	0.75	1.052	10;3;7	
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.4		0.111	1;7	
Vārtīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63		
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655		
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
kopā:			435	10.89	18.45	56.19	0.923	1.110	2.449	
Launags										
Bezglutēna karstmaize ar sieru un tomātiem	60	167	1.77	10.933	15.321			0.1	10;3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:			297	4.66	12.92	39.94	0	2.000	2.538	
Diena kopā:			1060	26.73	43.09	138.37	1.073	3.860	9.638	

trešdiena, 9.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		189	6.25	7.38	25.03	0.300	0.150	2.139	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Skābā krējuma mērce	20	20	0.258	1.611	1.088	0.02		0.089	7;9
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	11	0.373	0.742	0.761	0.001	0.038	0.363	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		484	20.92	23.78	46.03	1.073	0.068	6.202	
Launags									
Makaronu piena zupa	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195	0.15	0.236	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		345	9.85	14.11	44.95	0.495	0.150	3.536	
Diena kopā:		1018	37.02	45.27	116.00	1.868	0.368	11.877	
ceturtdiena, 10.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	3;7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		214	8.20	9.94	22.42	0.680	0.070	0.019	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		471	20.13	22.01	47.91	0.540	0.090	4.679	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		394	8.49	13.00	60.10	0	0	1.300	
Diena kopā:		1079	36.82	44.94	130.42	1.220	0.160	5.998	
piektdiena, 11.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	7.25	10.33	44.33	0.150	0.750	5.993	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	92	5.179	5.627	5.156	1.2		1.437	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	30	15	0.409	0.961	1.246	0.09	0.06	0.793	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		462	21.25	18.14	53.35	1.960	0.210	3.888	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		289	7.68	11.32	38.38	0.600	0	0.690	
Diena kopā:		1056	36.18	39.79	136.06	2.710	0.960	10.571	