

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" ( pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7	
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>219</b>	<b>7.20</b>	<b>6.69</b>	<b>32.48</b>	<b>0.150</b>	<b>2.650</b>	<b>2.248</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokolu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.	
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.	
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>509</b>	<b>13.43</b>	<b>21.98</b>	<b>56.83</b>	<b>0.875</b>	<b>0</b>	<b>6.244</b>		
<b>Launags</b>										
Graudainais biezpiens	70	111	11.69	4.97	1.4				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>210</b>	<b>13.85</b>	<b>10.43</b>	<b>11.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.860</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>938</b>	<b>34.47</b>	<b>39.10</b>	<b>100.36</b>	<b>1.025</b>	<b>2.650</b>	<b>9.352</b>		
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	150	81	4.208	2.505	10.454	0.15	0.6	0.945	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>169</b>	<b>5.70</b>	<b>6.94</b>	<b>20.82</b>	<b>0.150</b>	<b>0.600</b>	<b>1.995</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38		
Plovs ar vistas gaļu	180	313	12.137	10.032	42.902	0.72		2.135		
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.	
<b>kopā:</b>		<b>508</b>	<b>19.50</b>	<b>21.83</b>	<b>57.94</b>	<b>0.870</b>	<b>0</b>	<b>6.675</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>9.64</b>	<b>14.18</b>	<b>28.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.750</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>959</b>	<b>34.84</b>	<b>42.95</b>	<b>106.87</b>	<b>1.020</b>	<b>0.600</b>	<b>10.420</b>		
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>238</b>	<b>7.56</b>	<b>6.99</b>	<b>36.17</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>2.205</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	132	7.999	8.629	5.035	0.24		0.84	1;3	
Kartupeļu un ķirbja biezputra	180	165	3.387	7.952	19.696	0.18		3.457	7.	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>488</b>	<b>18.18</b>	<b>21.28</b>	<b>54.09</b>	<b>0.450</b>	<b>7.530</b>	<b>7.271</b>		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis musli	30	124						0.63	1;5;7;8	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>5.59</b>	<b>3.25</b>	<b>18.95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.330</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>977</b>	<b>31.33</b>	<b>31.52</b>	<b>109.21</b>	<b>0.600</b>	<b>8.280</b>	<b>10.806</b>		

	ceturttdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>9.39</b>	<b>7.91</b>	<b>31.92</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>1.785</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726		
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		
<b>kopā:</b>		<b>433</b>	<b>18.07</b>	<b>16.79</b>	<b>51.73</b>	<b>0.432</b>	<b>0.075</b>	<b>5.131</b>		
<b>Launags</b>										
Ievārījuma smalkmaizīte	70	227	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168	0.185	1;3	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
<b>kopā:</b>		<b>285</b>	<b>6.25</b>	<b>8.23</b>	<b>47.29</b>	<b>0.359</b>	<b>5.168</b>	<b>0.885</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>954</b>	<b>33.70</b>	<b>32.93</b>	<b>130.94</b>	<b>0.941</b>	<b>5.393</b>	<b>7.801</b>		

  

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>7.22</b>	<b>8.65</b>	<b>29.90</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.526</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Vārti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.155	2.107	0.47	0.02		0.014	1;7	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	17	0.416	0.956	1.735	0.12	0.6	0.794		
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419		
Zaļumu un eļļas mērce	20	125	0.145	13.428	1.333	0.3	1.1	0.129		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>548</b>	<b>22.52</b>	<b>27.44</b>	<b>52.58</b>	<b>1.360</b>	<b>1.700</b>	<b>5.833</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.	
Zemeņu mērce	30	16	0.192	0.096	3.359		1.5	0.384		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>240</b>	<b>11.96</b>	<b>6.99</b>	<b>31.24</b>	<b>0</b>	<b>4.500</b>	<b>1.844</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1009</b>	<b>41.70</b>	<b>43.08</b>	<b>113.73</b>	<b>1.510</b>	<b>6.350</b>	<b>10.203</b>		

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

## 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"( pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokolu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117			0.494	7.
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>657</b>	<b>16.95</b>	<b>25.42</b>	<b>79.97</b>	<b>1.025</b>	<b>0</b>	<b>8.461</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	0								
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	127	13.36	5.68	1.6				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>255</b>	<b>16.57</b>	<b>11.78</b>	<b>15.96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.290</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>912</b>	<b>33.52</b>	<b>37.19</b>	<b>95.92</b>	<b>1.025</b>	<b>0</b>	<b>9.751</b>	
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.818	54.82	0.92		2.728	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvīti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>686</b>	<b>25.21</b>	<b>27.42</b>	<b>83.46</b>	<b>1.270</b>	<b>0.050</b>	<b>9.196</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeni un gaļas sautējums	0								
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>9.64</b>	<b>14.18</b>	<b>28.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.750</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>968</b>	<b>34.84</b>	<b>41.60</b>	<b>111.57</b>	<b>1.270</b>	<b>0.050</b>	<b>10.946</b>	
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	132	7.999	8.629	5.035	0.24		0.84	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābā krējuma sīpolu mērce	50	55	0.874	4.578	2.558	0.05		0.434	1;7;9
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	50	8	0.85	0.155	0.995			0.65	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>625</b>	<b>20.75</b>	<b>19.81</b>	<b>89.44</b>	<b>0.540</b>	<b>7.550</b>	<b>6.070</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeni siera mērcē	0								1;7
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis musli	50	206						1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>334</b>	<b>5.59</b>	<b>3.25</b>	<b>18.95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.750</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>958</b>	<b>26.34</b>	<b>23.06</b>	<b>108.39</b>	<b>0.540</b>	<b>7.550</b>	<b>7.820</b>	

	ceturttdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa ar cukgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15			1.588	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062		0.605	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928				0.011	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>548</b>	<b>22.52</b>	<b>20.70</b>	<b>67.34</b>	<b>0.441</b>	<b>0.062</b>		<b>5.198</b>	
<b>Otrā izvēle</b>										
Vārti pasta - makaroni	0									1.
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>										
Ievārījuma smalkmaizīte	70	227	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168		0.185	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>6.38</b>	<b>8.26</b>	<b>47.29</b>	<b>0.359</b>	<b>5.168</b>		<b>0.885</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>834</b>	<b>28.90</b>	<b>28.96</b>	<b>114.63</b>	<b>0.800</b>	<b>5.230</b>		<b>6.083</b>	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	140	59	3.996	3.029	3.849	0.56			1.515	4;9
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2			0.015	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	29	0.694	1.594	2.892	0.2	1.		1.323	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2			2.365	
Zaļumu un eļļas mērce	20	125	0.145	13.428	1.333	0.3	1.1		0.129	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>597</b>	<b>27.39</b>	<b>28.18</b>	<b>57.38</b>	<b>1.660</b>	<b>2.100</b>		<b>11.157</b>	
<b>Otrā izvēle</b>										
Vārti rīsi	0									
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5			7.
Zemeņu mērce	30	16	0.192	0.096	3.359		1.5		0.384	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71				0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
<b>kopā:</b>		<b>214</b>	<b>10.01</b>	<b>6.54</b>	<b>27.81</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>		<b>1.654</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>811</b>	<b>37.39</b>	<b>34.72</b>	<b>85.19</b>	<b>1.660</b>	<b>6.100</b>		<b>12.811</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

### 5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"( pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.739	4.32	7.178	0.2		3.485	9.
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.719	1.883	1.34			0.593	7.
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>858</b>	<b>21.12</b>	<b>30.38</b>	<b>111.35</b>	<b>1.306</b>	<b>0</b>	<b>11.655</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	0								
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>858</b>	<b>21.12</b>	<b>30.38</b>	<b>111.35</b>	<b>1.306</b>	<b>0</b>	<b>11.655</b>	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.856	13.933	59.587	1.		2.965	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>29.27</b>	<b>32.24</b>	<b>101.36</b>	<b>1.440</b>	<b>0.060</b>	<b>11.923</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzenu un gaļas sautējums	0								
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>820</b>	<b>29.27</b>	<b>32.24</b>	<b>101.36</b>	<b>1.440</b>	<b>0.060</b>	<b>11.923</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	198	11.999	12.943	7.553	0.36		1.26	1;3
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Skābā krējuma sīpolu mērce	50	55	0.874	4.578	2.558	0.05		0.434	1;7;9
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	60	10	1.02	0.186	1.194			0.78	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>28.61</b>	<b>25.92</b>	<b>113.57</b>	<b>0.690</b>	<b>10.060</b>	<b>8.308</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeni siera mērcē	0								1;7
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>811</b>	<b>28.61</b>	<b>25.92</b>	<b>113.57</b>	<b>0.690</b>	<b>10.060</b>	<b>8.308</b>	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>765</b>	<b>31.69</b>	<b>27.69</b>	<b>96.17</b>	<b>0.602</b>	<b>0.075</b>	<b>7.612</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīta pasta - makaroni	0								1.
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>765</b>	<b>31.69</b>	<b>27.69</b>	<b>96.17</b>	<b>0.602</b>	<b>0.075</b>	<b>7.612</b>	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	130	54	3.711	2.813	3.574	0.52		1.407	4;9
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	34	0.833	1.913	3.47	0.24	1.2	1.588	
Tvaicēti zaļie zirnīši	60	53	4.356	0.33	8.118	0.24		2.838	
Zaļumu un eļļas mērce	20	125	0.145	13.428	1.333	0.3	1.1	0.129	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>752</b>	<b>34.28</b>	<b>30.62</b>	<b>82.36</b>	<b>1.760</b>	<b>2.300</b>	<b>14.410</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti rīsi	0								
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>752</b>	<b>34.28</b>	<b>30.62</b>	<b>82.36</b>	<b>1.760</b>	<b>2.300</b>	<b>14.410</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

## BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.	
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>5.51</b>	<b>6.57</b>	<b>53.69</b>	<b>0.150</b>	<b>2.650</b>	<b>2.262</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568		
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	35	16	0.31	1.283	0.779	0.035	0.07	0.458		
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>489</b>	<b>13.09</b>	<b>19.52</b>	<b>57.70</b>	<b>0.905</b>	<b>0.070</b>	<b>6.734</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
<b>kopā:</b>		<b>183</b>	<b>8.93</b>	<b>10.37</b>	<b>12.07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.413</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>972</b>	<b>27.53</b>	<b>36.46</b>	<b>123.46</b>	<b>1.055</b>	<b>2.720</b>	<b>11.409</b>		
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2		0.51	1.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>171</b>	<b>3.36</b>	<b>5.43</b>	<b>26.63</b>	<b>0.200</b>	<b>0</b>	<b>1.560</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38		
Plovs ar vistas gaļu	180	313	12.137	10.032	42.902	0.72		2.135		
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>491</b>	<b>16.82</b>	<b>19.12</b>	<b>61.69</b>	<b>0.870</b>	<b>0</b>	<b>8.285</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013		
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>269</b>	<b>13.96</b>	<b>10.65</b>	<b>27.66</b>	<b>0.050</b>	<b>0</b>	<b>1.853</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>932</b>	<b>34.14</b>	<b>35.20</b>	<b>115.99</b>	<b>1.120</b>	<b>0</b>	<b>11.698</b>		

	trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
	Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	Dārzenu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
	Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
	<b>kopā:</b>		<b>256</b>	<b>4.20</b>	<b>6.54</b>	<b>44.61</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>2.184</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9.718	9.863	1.994	0.06		0.172	3.
	Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13		2.902	9.
	Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
	Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
	Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	<b>kopā:</b>		<b>359</b>	<b>14.03</b>	<b>13.75</b>	<b>42.96</b>	<b>0.220</b>	<b>0.030</b>	<b>5.430</b>	
<b>Launags</b>										
	Sausās brokastis šokolādes pārslas	40	143	2.8	0.32	35.2				1;3;5;8
	Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	<b>kopā:</b>		<b>350</b>	<b>6.35</b>	<b>9.37</b>	<b>62.10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.600</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>965</b>	<b>24.58</b>	<b>29.66</b>	<b>149.67</b>	<b>0.520</b>	<b>0.030</b>	<b>9.214</b>	

	ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	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				
	Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
	Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
	Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>12.33</b>	<b>8.84</b>	<b>46.04</b>	<b>0.180</b>	<b>0</b>	<b>2.247</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
	Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
	Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
	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	
	<b>kopā:</b>		<b>469</b>	<b>20.08</b>	<b>22.03</b>	<b>47.16</b>	<b>0.352</b>	<b>0.075</b>	<b>4.766</b>	
<b>Launags</b>										
	Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	<b>kopā:</b>		<b>343</b>	<b>5.03</b>	<b>13.98</b>	<b>48.40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.540</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1125</b>	<b>37.43</b>	<b>44.85</b>	<b>141.60</b>	<b>0.532</b>	<b>0.075</b>	<b>8.553</b>	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
	Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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				
	<b>kopā:</b>		<b>285</b>	<b>7.73</b>	<b>9.20</b>	<b>43.53</b>	<b>0.750</b>	<b>0</b>	<b>2.974</b>	
<b>Pusdienas</b>										
	Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
	Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
	Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
	Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	17	0.416	0.956	1.735	0.12	0.6	0.794	
	Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
	Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
	<b>kopā:</b>		<b>382</b>	<b>22.95</b>	<b>12.72</b>	<b>42.58</b>	<b>1.180</b>	<b>0.600</b>	<b>8.133</b>	
<b>Launags</b>										
	Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	50	241	2.8	11.6	30.65			1.1	3.
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	<b>kopā:</b>		<b>373</b>	<b>4.79</b>	<b>16.22</b>	<b>50.57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.370</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1040</b>	<b>35.47</b>	<b>38.13</b>	<b>136.67</b>	<b>1.930</b>	<b>0.600</b>	<b>13.477</b>	



# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

# BEZ GLUTĒNA

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15	0.15	1.402	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>301</b>	<b>7.61</b>	<b>12.54</b>	<b>40.03</b>	<b>0.350</b>	<b>0.150</b>	<b>1.402</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.
Vārtas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
<b>kopā:</b>		<b>484</b>	<b>15.80</b>	<b>18.66</b>	<b>62.77</b>	<b>0.350</b>	<b>0</b>	<b>4.829</b>	
<b>Launags</b>									
Graudainais biezpiens	80	127	13.36	5.68	1.6				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>258</b>	<b>15.46</b>	<b>11.90</b>	<b>18.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1043</b>	<b>38.87</b>	<b>43.09</b>	<b>120.94</b>	<b>0.700</b>	<b>0.150</b>	<b>6.231</b>	
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26	0.2	0.315	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>6.05</b>	<b>10.63</b>	<b>53.15</b>	<b>0.860</b>	<b>0.200</b>	<b>0.415</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	180	313	12.137	10.032	42.902	0.72		2.135	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
<b>kopā:</b>		<b>508</b>	<b>19.50</b>	<b>21.83</b>	<b>57.94</b>	<b>0.870</b>	<b>0</b>	<b>6.675</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>6.88</b>	<b>13.77</b>	<b>23.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.726</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1090</b>	<b>32.43</b>	<b>46.22</b>	<b>134.84</b>	<b>1.730</b>	<b>0.200</b>	<b>7.816</b>	
<b>trešdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Dārzenu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>277</b>	<b>8.04</b>	<b>8.61</b>	<b>42.21</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.445</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9.718	9.863	1.994	0.06		0.172	3.
Kartupeļu un ķirbja biezputra	180	165	3.387	7.952	19.696	0.18		3.457	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>507</b>	<b>18.26</b>	<b>23.21</b>	<b>55.20</b>	<b>0.570</b>	<b>7.530</b>	<b>5.503</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	50	181	2.5	0.25	42.			1.65	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>308</b>	<b>8.09</b>	<b>3.50</b>	<b>60.95</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.350</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1093</b>	<b>34.39</b>	<b>35.32</b>	<b>158.36</b>	<b>0.720</b>	<b>8.280</b>	<b>9.298</b>	

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 3.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525			7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>249</b>	<b>8.37</b>	<b>8.49</b>	<b>36.23</b>	<b>0.750</b>	<b>0.525</b>	<b>0</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08			0.266	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075		0.726	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624				0.096	
<b>kopā:</b>		<b>427</b>	<b>18.49</b>	<b>22.75</b>	<b>37.25</b>	<b>0.352</b>	<b>0.075</b>	<b>3.666</b>		
<b>Launags</b>										
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19				0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>5.16</b>	<b>14.00</b>	<b>48.41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.540</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1019</b>	<b>32.02</b>	<b>45.25</b>	<b>121.89</b>	<b>1.102</b>	<b>0.600</b>	<b>5.206</b>		
<b>piektdiena, 4.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15		1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252					3.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>257</b>	<b>9.26</b>	<b>11.59</b>	<b>30.11</b>	<b>0.350</b>	<b>0.150</b>	<b>1.651</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	130	54	3.711	2.813	3.574	0.52			1.407	4;9
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2			0.015	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12			2.671	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02			0.001	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	17	0.416	0.956	1.735	0.12	0.6		0.794	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12			1.419	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>20.72</b>	<b>12.65</b>	<b>41.45</b>	<b>1.300</b>	<b>0.600</b>	<b>6.817</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	75	96	11.698	2.554	6.47		3.75			7.
Zemeņu mērce	75	39	0.48	0.24	8.397		3.75		0.96	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2				4.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
<b>kopā:</b>		<b>315</b>	<b>14.01</b>	<b>7.79</b>	<b>44.36</b>	<b>0</b>	<b>7.500</b>	<b>5.660</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>938</b>	<b>43.99</b>	<b>32.02</b>	<b>115.92</b>	<b>1.650</b>	<b>8.250</b>	<b>14.128</b>		