

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 20.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		240	7.97	5.21	40.84	0.160	0.800	2.042	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	15	0.379	0.96	1.133	0.03		0.775	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		501	17.62	16.40	69.52	0.837	0.250	4.736	
Launags									
Graudainais biezpiens	70	88	7.7	5.04	2.94				7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
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.
kopā:		202	9.96	10.51	16.49	0	0	0.860	
Diena kopā:		942	35.55	32.11	126.84	0.997	1.050	7.638	
otrdiena, 21.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	200	107	5.61	3.34	13.938	0.2	0.8	1.26	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	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				
kopā:		242	8.37	7.98	33.91	0.200	0.800	3.210	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	60	31	0.821	2.264	1.705	0.06		0.548	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		480	19.30	20.40	52.50	2.260	0	11.365	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		186	6.47	3.27	33.76	0	5.000	0.360	
Diena kopā:		907	34.13	31.64	120.17	2.460	5.800	14.935	
trešdiena, 22.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150								
kopā:		232	7.21	6.01	37.57	0.150	0.750	1.196	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	150	63	3.3	1.862	8.108	0.15	0.75	1.052	10;3;7
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402			0.289	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.
Sīpolu piena mērce	20	15	0.392	0.971	1.151	0.04		0.173	1;7;9
Burkānu kolerābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		549	21.12	20.60	66.82	0.650	1.400	8.918	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		174	8.24	9.60	12.54	0	0	1.869	
Diena kopā:		955	36.57	36.20	116.94	0.800	2.150	11.983	

ceturtdiena, 23.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	160	164	6.298	3.091	26.861	1.12	5.6	2.893	1;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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	8.65	8.62	38.04	1.120	5.600	4.241	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	170	78	4.283	3.705	6.714	0.68		3.254	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	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	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		468	15.01	23.02	50.20	0.912	0.575	6.420	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		211	7.48	4.11	35.45	0	0	1.900	
Diena kopā:		950	31.14	35.74	123.68	2.032	6.175	12.561	

piektdiena, 24.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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		190	7.24	5.35	29.46	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	160	64	2.311	2.815	7.263	0.16	0.528	2.434	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794	
Rīvēti burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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.
kopā:		437	21.41	18.44	44.39	0.780	0.528	9.090	
Launags									
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245			0.02	1;3;7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		291	8.27	11.19	39.10	0	0	0.370	
Diena kopā:		917	36.92	34.97	112.95	0.930	0.678	11.911	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bez glutēna

	pirmdiena, 20.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15			1.402	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Bezglutēna maize	20	54	0.5	1.52	8.6				2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		300	7.73	9.26	46.74	0.150	0	3.402		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15			2.006	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	40	66	4.496	4.648	1.626	0.04			0.119	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	15	0.379	0.96	1.133	0.03			0.775	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Bezglutēna tumša maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
kopā:		480	10.68	16.90	68.98	0.375	0.250	4.619		
Launags										
Graudainais biezpiens	50	63	5.5	3.6	2.1					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		152	5.96	8.78	11.73	0	0	0		
Diena kopā:		932	24.37	34.94	127.45	0.525	0.250	8.021		
	otrdiena, 21.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	200	179	9.02	5.21	25.899	0.6	0.7			7.
Bezglutēna saldskābmaize	30	66	1.23	1.11	11.4				2.67	10;6
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					
kopā:		287	10.49	10.56	38.07	0.600	0.700	2.820		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2			3.173	
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.			4.344	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	60	31	0.821	2.264	1.705	0.06			0.548	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
kopā:		412	14.25	20.85	41.30	2.660	0	8.065		
Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.		0.3	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
kopā:		164	6.46	3.41	26.63	0	5.000	0.650		
Diena kopā:		864	31.20	34.81	105.99	3.260	5.700	11.535		
	trešdiena, 22.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75		0.336	7.
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		241	5.55	7.42	37.65	0.150	0.750	0.336		
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	150	63	3.3	1.862	8.108	0.15	0.75		1.052	10;3;7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342				0.104	3.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03			0.001	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15		0.882	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12			1.419	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		527	16.64	15.20	80.50	0.715	1.150	4.291		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528				1.109	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		166	7.10	9.85	11.73	0.200	0	1.109		
Diena kopā:		935	29.29	32.46	129.87	1.065	1.900	5.736		

ceturtdiena, 23.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	160	164	3.2	2.637	30.976	0.16		2.867	1.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		263	4.37	8.29	40.53	0.160	0	3.355	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	170	78	4.283	3.705	6.714	0.68		3.254	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	84	5.041	6.168	2.06	0.05		0.464	
Vārīti 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	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		462	14.15	23.43	47.87	0.862	0.575	5.762	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		960	25.61	35.11	132.55	1.022	0.575	10.807	

piektdiena, 24.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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		218	6.82	9.19	27.64	0.150	0.150	3.331	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794	
Rīvīti burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		381	19.55	17.98	33.90	0.770	0.495	7.838	
Launags									
Bezglutēna cepums	50	262	1.4	14.	31.				6.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		361	6.60	17.13	43.85	0	0	0.350	
Diena kopā:		960	32.97	44.29	105.39	0.920	0.645	11.519	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

bez laktozes

	pirmdiena, 20.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes prosas biezputra	170	149	6.39	2.813	24.57	0.17	0.85	1.001	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200									
kopā:		259	7.85	7.03	41.97	0.170	0.850	1.901		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.	
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	50	98	5.658	7.202	2.656	0.05		0.121	7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	15	0.379	0.96	1.133	0.03		0.775		
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
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 apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		543	17.86	20.41	70.63	0.840	0.500	4.935		
Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013		
Zāļu tēja	200									
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		193	12.90	11.00	9.45	0.050	0	0.873		
Diena kopā:		995	38.61	38.44	122.06	1.060	1.350	7.709		
	otrdiena, 21.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6.652	3.375	19.882	0.15		1.215	1;7	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6						
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200									
kopā:		223	8.72	5.34	34.82	0.150	0	2.715		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173		
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344		
Tomātu salāti	60	22	0.783	1.31	1.715	0.54		0.638	7.	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
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:		450	15.83	27.89	32.97	2.750	0.500	9.258		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		209	6.86	2.65	40.16	0	5.000	0.710		
Diena kopā:		882	31.41	35.87	107.96	2.900	5.500	12.683		
	trešdiena, 22.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes rīsu biezputra	150	174	5.14	1.454	35.08	0.3	2.55	0.517	7.	
Ievārījums	10	16	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200									
kopā:		284	7.34	6.74	48.40	0.300	2.550	1.377		
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	150	63	3.3	1.862	8.108	0.15	0.75	1.052	10;3;7	
Cūkgāļas teffelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342			0.104	3.	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	30	48	0.095	4.651	1.38	0.12		0.001		
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882		
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		481	17.23	14.43	69.68	0.570	0.900	5.051		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		174	8.57	9.50	12.33	0	0	1.869		
Diena kopā:		938	33.14	30.67	130.41	0.870	3.450	8.297		

ceturtdiena, 23.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	160	145	7.168	2.765	21.951	0.16	0.32	2.867	1;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
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200								
kopā:		249	9.46	8.11	32.90	0.160	0.320	4.215	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	170	78	4.283	3.705	6.714	0.68		3.254	4.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		461	17.84	20.50	50.94	0.887	0.325	7.139	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.75	3.64	41.45	0	0	2.440	
Diena kopā:		946	35.05	32.25	125.29	1.047	0.645	13.794	

piektdiena, 24.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	180	125	6.408	3.074	18.977	0.18	0.18	1.861	7.
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.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		224	8.29	7.39	32.49	0.180	0.180	2.761	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794	
Rīvīti burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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.
kopā:		444	20.16	20.50	42.87	0.625	0.745	9.138	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		422	12.38	15.27	57.73	0.300	8.800	0.395	
Diena kopā:		1090	40.83	43.16	133.09	1.105	9.725	12.294	