

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 27.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		238	8.14	7.58	34.07	0.150	0.300	3.588		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9		
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
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:		544	22.31	21.39	62.31	0.567	0.400	10.551		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		134	10.94	4.26	12.32	0	0	1.112		
Diena kopā:		916	41.39	33.22	108.70	0.717	0.700	15.251		
	otrdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		250	7.63	8.00	37.18	0.150	0.750	1.175		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.	
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022		
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601		
Tomātu mērce	20	14	0.357	0.714	1.482	0.02		0.02	1.	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		429	19.22	16.25	51.33	0.560	0.120	4.285		
Launags										
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		228	4.67	6.58	36.77	0	0.007	0.722		
Diena kopā:		907	31.51	30.83	125.28	0.710	0.877	6.182		
	trešdiena, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis										
Prosas biezputra	170	153	6.39	3.408	24.332	0.17	0.85	1.001	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		238	8.45	5.44	38.89	0.170	0.850	2.301		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457		
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519		
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
kopā:		621	20.12	25.11	77.20	1.060	0.800	6.155		
Launags										
Maigais biezpiena sacepums	50	105	6.526	4.598	9.214		5.4	0.019	1;3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Zāļu tēja	150									
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56		
kopā:		170	7.42	6.80	19.24	0	5.400	0.579		
Diena kopā:		1028	35.98	37.34	135.33	1.230	7.050	9.035		

ceturtdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		222	7.54	7.20	29.93	0.150	0.300	3.980	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	170	72	3.74	2.111	9.189	0.17	0.85	1.193	10;3;7
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Vārtīti kartupeli	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
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:		426	16.88	17.14	49.09	0.857	1.100	7.758	
Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	150								
kopā:		214	7.18	11.56	20.25	0	0	1.460	
Diena kopā:		862	31.59	35.90	99.27	1.007	1.400	13.198	
piektdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	160	122	5.624	2.405	19.387	0.16	0.16	0.021	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
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				
kopā:		237	7.51	7.06	36.11	0.160	0.160	0.881	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	160	73	4.031	3.488	6.319	0.64		3.062	4.
Plovs ar cūkgaļu	180	254	10.421	10.986	28.386	0.72		2.507	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439			0.562	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		403	16.36	17.18	45.74	1.360	0	7.271	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		224	8.93	5.06	35.26	0	0	1.760	
Diena kopā:		864	32.79	29.29	117.11	1.520	0.160	9.912	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 bez laktozes

	pirmdiena, 27.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;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.	
Zāļu tēja	200									
kopā:		233	8.11	6.93	34.30	0.150	0.300	3.588		
Pusdienas										
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	60	117	6.789	8.643	3.188	0.06		0.146	7.	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8		
Ēļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
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:		410	13.08	16.18	52.48	0.335	0.550	4.631		
Launags										
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7	
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336		
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zāļu tēja	150									
kopā:		284	7.38	13.35	32.75	0.200	3.200	0.993		
Diena kopā:		927	28.57	36.46	119.53	0.685	4.050	9.212		
	otrdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057		
Zāļu tēja	200									
kopā:		319	14.75	12.53	37.30	0.180	0.750	1.232		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.	
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017		
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601		
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	32	0.064	3.101	0.92	0.08		0.001		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		370	15.19	16.06	41.13	0.580	0.120	3.361		
Launags										
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		247	5.13	7.08	39.86	0	0	2.600		
Diena kopā:		935	35.07	35.67	118.29	0.760	0.870	7.193		
	trešdiena, 29.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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200									
kopā:		235	7.23	7.38	35.71	0.150	0.750	1.984		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457		
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6.556	5.959	4.096	0.24		0.324	7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Biešu salāti	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
Ēļas citrona mērce	12	98	0.012	10.809	0.653	0.012	0.6	0.003		
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:		619	21.55	25.07	75.18	1.002	0.600	5.714		
Launags										
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3	
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85					
Zāļu tēja	150									
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56		
kopā:		314	6.62	5.85	57.61	0.100	0.100	0.605		
Diena kopā:		1169	35.39	38.30	168.50	1.252	1.450	8.303		

ceturtdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes trīs graudu pārslu putra	150	128	5.76	2.223	19.874	0.15	0.3	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Zaļu tēja	200								
kopā:		275	13.99	10.06	30.16	0.180	0.300	3.988	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	160	68	3.52	1.987	8.648	0.16	0.8	1.123	10;3;7
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		395	17.42	16.32	43.09	0.850	1.050	6.408	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zaļu tēja	200								
kopā:		240	9.24	9.48	28.25	0	0	2.290	
Diena kopā:		911	40.65	35.85	101.49	1.030	1.350	12.686	

piektdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Saldskābmaize	25	57	1.575	0.25	12.			1.125	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200								
kopā:		249	8.43	6.83	38.94	0.600	3.000	1.240	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Plovs ar cūkgalu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152	
Svaigu dārzeņu salāti	60	59	0.836	5.595	1.563			1.135	10.
Elļas 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 piparmētru	150							0.24	
kopā:		607	19.77	31.19	61.93	1.330	0.500	7.301	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		231	8.96	4.27	37.70	0	0	2.090	
Diena kopā:		1087	37.15	42.29	138.57	1.930	3.500	10.631	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 bez glutēna

	pirmdiena, 27.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Brokastis										
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6				1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		251	3.98	7.40	40.77	0.150	0	4.468		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15			4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32			0.337	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15		0.9	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		558	21.61	25.24	59.91	0.685	0.400	7.048		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322					7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866				0.252	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		233	10.74	11.13	22.56	0.400	0	0.252		
Diena kopā:		1042	36.33	43.76	123.23	1.235	0.400	11.768		
	otrdiena, 28.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75		0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	20	54	0.5	1.52	8.6				2.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
Siers	15	51	3.72	4.02						7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		273	9.73	9.79	36.23	0.150	0.750	2.315		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	130	19	1.017	0.221	3.15	0.13			1.738	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16			0.017	
Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13			0.601	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02			0.001	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		400	15.91	14.60	50.44	0.500	0.120	3.093		
Launags										
Bezglutēna cepums	80	418	2.24	22.4	49.6					6.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		476	3.42	22.73	61.81	0	0	0.700		
Diena kopā:		1150	29.06	47.11	148.48	0.650	0.870	6.108		
	trešdiena, 29.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
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					
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2				3.56	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		279	7.64	8.71	41.32	0.150	0.750	4.644		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15			2.457	
Maltas cūkgaļas mērce	60	93	5.16	7.605	1.179	0.06			0.2	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3		0.746	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		567	13.21	27.96	64.29	0.430	0.800	5.274		
Launags										
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5			3.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85					
Zāļu tēja	150									
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76				0.56	
kopā:		291	2.08	7.57	53.60	0.100	0.500	0.560		
Diena kopā:		1137	22.92	44.24	159.20	0.680	2.050	10.478		

ceturtdiena, 30.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		225	7.74	9.49	27.45	0.450	0.525	0	
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	160	68	3.52	1.987	8.648	0.16	0.8	1.123	10;3;7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas galas frikasē, bez piena un miltiem	60	116	8.243	6.615	5.526	0.244		0.074	
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
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 citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		430	16.23	16.86	51.76	1.009	1.050	6.396	
Launags									
Cepta maize ar cukuru un kanēli	50	239	3.261	14.66	23.984		2.5	1.47	1.
Zāļu tēja	150								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		294	4.05	14.91	36.18	0	2.500	2.170	
Diena kopā:		949	28.02	41.26	115.40	1.459	4.075	8.566	

piektdiena, 31.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;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				
kopā:		213	5.52	7.13	31.31	0.150	1.050	2.784	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Plovs ar cūkgaļu	180	351	13.882	13.122	44.297	0.72		2.152	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439			0.562	
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		494	19.13	19.64	59.26	1.320	0	7.605	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		232	8.30	4.28	40.30	0	0	1.340	
Diena kopā:		939	32.94	31.04	130.87	1.470	1.050	11.729	