

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Pirmdiena, 3.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	200	118	4.815	1.675	20.5746	0.0002	0.0002	0.025	1,7
Kļuju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0	0,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0
Ievārjums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>357.65</b>	<b>10.085</b>	<b>6.992</b>	<b>63.891</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.465</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu - spinātu zupa	200	145	7.5229	9.6455	6.9078	0.0008	0	2.2754	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Maltās gaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0001	0	0.5452	1,7
Kāpostu salāti ar redīsiem un zajuņu-kefira mērci	50	19	0.8315	0.891	1.9251	0.0002	0	1.0701	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>597.047</b>	<b>27.983</b>	<b>25.405</b>	<b>62.806</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.383</b>	
<b>Launags</b>									
Kafijas smalkmaizīte	70	233	3.7732	8.2394	35.2738	0.0004	0.0059	0.0628	1,11,3,6,7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
<b>Kopā:</b>		<b>316.776</b>	<b>6.58</b>	<b>10.8</b>	<b>47.312</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>1.404</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1271.474</b>	<b>44.649</b>	<b>43.198</b>	<b>174.009</b>	<b>0.002</b>	<b>0.012</b>	<b>11.252</b>	
<b>Otrdiena, 4.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Cetur graudu pārslu putra	200	143	6.08	11.96	23.0692	0.0002	0.0004	0	7
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	0
Kļuju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviestgaiss siers	15	39	1.155	3.6	0.39	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>286.689</b>	<b>10.375</b>	<b>16.222</b>	<b>45.725</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>1.16</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadēļu zupa	200	260	9.6267	17.6943	15.0368	0.0002	0	3.6609	1,3,9
Sīsamalainādas dillies	1	0.025	0.005	0.041	0	0	0	0.035	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	180	228	14.2929	7.1043	26.4798	0.0003	0	3.6983	9
Jāņogu dzēriens	150	20	0.2692	0.0525	4.17	0	0.003	0.84	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>569.766</b>	<b>26.064</b>	<b>26.136</b>	<b>55.903</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>9.334</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Augļu assorti	80	43	0.5492	0.2436	9.4744	0	0	1.5876	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.986	0	0.002	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>251.113</b>	<b>19.689</b>	<b>7.315</b>	<b>25.852</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>2.348</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1107.568</b>	<b>56.328</b>	<b>49.673</b>	<b>127.48</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>12.842</b>	
<b>Trešdiena, 5.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>310.395</b>	<b>14.767</b>	<b>15.63</b>	<b>26.01</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.005</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cepļa vistas gaļā	60	180	13.911	13.2285	1.1586	0.0001	0	1.4175	
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.6375	3.6055	2.0034	0	0	1.5965	
Ogu ķīselis	120	119	0.432	0.1704	28.4928	0	0.006	1.2876	
Pufukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>469.17</b>	<b>17.203</b>	<b>23.629</b>	<b>45.508</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>5.402</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti citsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0
Tomātu mērce salātiem	20	123	0.5227	12.8654	0.7624	0	0	0.0053	10,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>421.523</b>	<b>9.44</b>	<b>25.127</b>	<b>34.527</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.355</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1201.088</b>	<b>41.409</b>	<b>64.387</b>	<b>106.045</b>	<b>0.</b>	<b>0.019</b>	<b>9.762</b>	
<b>Ceturtdiena, 6.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	0
Kļuju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Vistas pastēte	20	44	4.6254	2.8453	0.0138	0	0	0.4625	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0
<b>Kopā:</b>		<b>267.407</b>	<b>12.995</b>	<b>5.61</b>	<b>42.863</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>4.067</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepļa zivs mīļās gaumē	70	177	13.0184	9.274	10.0743	0.0001	0	0.0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.0001	0.0005	1.243	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>576.571</b>	<b>26.065</b>	<b>23.612</b>	<b>67.295</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.226</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914	0	0.005	0.01	1
Vaniņas piens	100	59	3.11	1.9448	7.413	0	0.001	0.036	7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Auzu pārslu cepums		0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Kopā:</b>		<b>183.941</b>	<b>4.937</b>	<b>2.265</b>	<b>36.867</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>0.536</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1027.919</b>	<b>43.997</b>	<b>31.486</b>	<b>147.026</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>9.828</b>	

Piektdiena, 7.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	200	141	5.44	2.264	23.0692	0.0002	0.0004	3.84	7	
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0		
Kļūju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
<b>Kopā:</b>		<b>271.337</b>	<b>8.137</b>	<b>7.041</b>	<b>42.56</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>5</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106		
Vistas gaļa karjaja mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7	
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.196	25.641	0.0001	0	0.462		
Kīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	50	32	0.7625	2.8525	1.37	0	0.0002	0.5175		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Kīšu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075		
<b>Kopā:</b>		<b>565.782</b>	<b>20.263</b>	<b>25.807</b>	<b>62.444</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.174</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.5667	13.25	0	0	0.875	1,10,3,7	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>291.188</b>	<b>10.157</b>	<b>14.128</b>	<b>30.278</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.216</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1128.307</b>	<b>38.557</b>	<b>46.975</b>	<b>135.282</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>12.391</b>		
Pirmdiena, 10.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	144	5.99	3.5	22.3396	0.0002	0.0002	1.62	1,7	
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0		
Kļūju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1	
Galvas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
<b>Kopā:</b>		<b>298.187</b>	<b>12.874</b>	<b>8.825</b>	<b>42.009</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>2.94</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar makaroniem	200	98	4.8613	1.5289	16.0737	0.0004	0	1.8343	1,3	
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484		
Karjaja rīsi	100	118	2.378	0.301	26.4195	0.0001	0	0.49		
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Mazsāļi gurķi	50	15	0.3509	0.1055	3.1145	0	0.002	0.2875		
<b>Kopā:</b>		<b>551.119</b>	<b>29.409</b>	<b>20.061</b>	<b>61.779</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>4.96</b>		
<b>Launags</b>										
Maigās biezeniņi sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
<b>Kopā:</b>		<b>265.898</b>	<b>13.634</b>	<b>13.319</b>	<b>21.98</b>	<b>0</b>	<b>0.014</b>	<b>0.038</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1115.204</b>	<b>55.917</b>	<b>42.205</b>	<b>125.768</b>	<b>0.001</b>	<b>0.022</b>	<b>7.938</b>		
Otrdiena, 11.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1,7	
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0		
Vārti desa ABC	20	44	4.6254	2.8453	0.0138	0	0	0.4625		
Kļūju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
<b>Kopā:</b>		<b>328.541</b>	<b>14.368</b>	<b>10.659</b>	<b>43.743</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>1.649</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	134	8.3172	5.8661	11.487	0.0008	0	3.7023	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Pasta ar sieru	160	323	13.8166	15.248	32.3262	0.0002	0	1.711	1,3,7,9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Sveļu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0.4823	5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.2875		
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.892		
<b>Kopā:</b>		<b>587.305</b>	<b>24.604</b>	<b>27.779</b>	<b>58.388</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.635</b>		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	1,3,5,8	
Piens	150	72	4.8	3.	6.76	0	0	0	7	
Kļūju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
<b>Kopā:</b>		<b>291.88</b>	<b>10.728</b>	<b>7.465</b>	<b>43.632</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.58</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1207.726</b>	<b>49.7</b>	<b>45.903</b>	<b>145.763</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>12.863</b>		
Trešdiena, 12.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Griķu putra ar pienu	200	189	7.18	3.376	32.8352	0.0002	0.0004	1.152	7	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Holandies siers	20	51	1.54	4.8	0.52	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>380.587</b>	<b>11.152</b>	<b>13.053</b>	<b>54.004</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.292</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kollete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3	
Vārti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226		
Krējuma - tomātu mērcē	40	42	0.3199	3.7914	1.5313	0	0	0.0246	1,7	
Burkānu salāti ar sēklīdām	50	74	1.1495	6.298	2.9075	0.0001	0.0008	1.7505		
Zemēņu uzpūtenis	50	56	0.595	0.095	12.977	0	0.009	0.165	1	
Piens	70	34	2.24	1.4	3.15	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0		
<b>Kopā:</b>		<b>545.737</b>	<b>20.521</b>	<b>29.082</b>	<b>48.795</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>5.544</b>		
<b>Launags</b>										
Ābolu plātismaize Skolas	70	193	2.5552	8.248	26.6986	0.0001	0.0124	0.5791	1,11,3,6,7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8		
<b>Kopā:</b>		<b>416.023</b>	<b>8.705</b>	<b>11.448</b>	<b>68.749</b>	<b>0</b>	<b>0.012</b>	<b>2.379</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1342.347</b>	<b>40.379</b>	<b>53.583</b>	<b>171.548</b>	<b>0.001</b>	<b>0.028</b>	<b>10.215</b>		
Ceturtdiena, 13.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	200	140	5.312	2.264	23.3892	0.0002	0.0004	3.616	1,7	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7	
Sēkļu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
<b>Kopā:</b>		<b>306.129</b>	<b>9.02</b>	<b>10.901</b>	<b>41.237</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>5.006</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Ziņu zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.8965	4,9	
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.031	15.3323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672		
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	50	27	0.763	1.611	2.376	0.0002	0.0005	1.498		
Druvas klonā rupjmaize	20	43	1.16	0.22	9.	0	0	0.94	1	
Ābolu komposts	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16		
<b>Kopā:</b>		<b>495.806</b>	<b>22.089</b>	<b>19.6</b>	<b>57.139</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.647</b>		
<b>Launags</b>										
Pasta ar sieru	150	302	12.9531	14.295	30.3058	0.0001	0	1.6041	1,3,7,9	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0		
<b>Kopā:</b>		<b>381.595</b>	<b>14.29</b>	<b>14.737</b>	<b>46.814</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>2.804</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1183.53</b>	<b>45.398</b>	<b>45.237</b>	<b>145.19</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>16.457</b>		

**piektdiena, 14.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Vārta ola	50	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76	0	0	0.56	
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>242.125</b>	<b>10.511</b>	<b>10.345</b>	<b>25.9</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>2.298</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Cepts vistās gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Svaigi dārzeņi	70	13	0.7886	0.1512	2.0916	0	0	1.4084	
Upēju sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>569.719</b>	<b>23.812</b>	<b>27.086</b>	<b>56.227</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.929</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sierīgs	38	55	4.9921	2.4058	3.2042	0	0.0019	0	7
Ķepurns Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>269.474</b>	<b>7.402</b>	<b>13.741</b>	<b>28.197</b>	<b>0</b>	<b>0.013</b>	<b>0.02</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1081.318</b>	<b>41.725</b>	<b>51.171</b>	<b>110.323</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>10.248</b>	

**pirmdiena, 17.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Grīņu pārslu putra	150	108	3.48	1.434	20.535	0.0001	0.0008	0.788	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	7
Kļiņu maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>285.028</b>	<b>11.692</b>	<b>12.796</b>	<b>30.22</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>1.738</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.3711	4.0639	8.9233	0.001	0	3.6555	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Baltās mērce ar purvīem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.885	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	35	0.682	2.602	2.0768	0.0001	0.0001	1.3215	
Rabarberu dzēriens	200	76	0.1828	0.0324	18.3968	0	0.018	0.96	
<b>Kopā:</b>		<b>506.053</b>	<b>19.919</b>	<b>17.185</b>	<b>67.096</b>	<b>0.001</b>	<b>0.018</b>	<b>8.502</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	1,3,5,8
Piena	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Auzu cepumi	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<b>Kopā:</b>		<b>420.948</b>	<b>8.513</b>	<b>14.633</b>	<b>61.882</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>2.46</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1212.029</b>	<b>40.124</b>	<b>44.614</b>	<b>159.198</b>	<b>0.001</b>	<b>0.03</b>	<b>12.7</b>	

**otrdiena, 18.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	139	8.4286	10.5364	1.9653	0.0001	0	0.0212	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>236.957</b>	<b>10.798</b>	<b>10.946</b>	<b>24.975</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.287</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikādēļu zupa ar risiem	200	145	7.0898	4.9832	17.5724	0.0002	0	2.6597	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārta citsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Kartupeļu biežputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Jāgozu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5	
<b>Kopā:</b>		<b>434.622</b>	<b>16.827</b>	<b>18.796</b>	<b>45.042</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.8</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Jogurta - zemeņu kokteilis	150	107	3.4912	2.0406	18.456	0	0	0.9105	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>387.004</b>	<b>13.101</b>	<b>16.171</b>	<b>46.565</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.651</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1058.583</b>	<b>40.726</b>	<b>45.913</b>	<b>116.573</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>11.747</b>	

**trešdiena, 19.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>204.872</b>	<b>6.397</b>	<b>2.49</b>	<b>40.602</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.144</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Viltotais zaksis	60	124	8.7432	8.2222	3.6925	0.0001	0	0.3137	1,3,7
Vārta griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Skābā krējuma mērce	30	39	0.4920	3.5986	1.4115	0	0	0.1346	1,7,9
Baltu redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	34	0.5322	0.2192	1.5981	0	0.0001	1.0248	
Rabarberu - zemeņu ķīselis	80	62	0.252	0.074	14.634	0	0.012	0.96	
Biezpienkāms	40	83	3.4096	5.2486	5.5184	0	0.004	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>522.866</b>	<b>17.71</b>	<b>20.751</b>	<b>65.354</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>4.6</b>	
<b>Launags</b>									
Rosols ar desu	100	213	4.467	17.9543	7.7892	0.0001	0.0001	1.0383	10,3,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Tēja	150	32	0.42	0.0765	8.937	0	0	0.27	
<b>Kopā:</b>		<b>335.418</b>	<b>7.16</b>	<b>16.496</b>	<b>35.305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.692</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1063.157</b>	<b>31.267</b>	<b>41.727</b>	<b>141.262</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>10.643</b>	

**ceturtdiena, 20.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	200	141	4.28	1.58	27.458	0.0002	0.001	0.42	7
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>287.014</b>	<b>7.65</b>	<b>6.407</b>	<b>50.464</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>1.78</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Boršs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	200	158	7.0422	10.885	7.7862	0.0006	0.0002	2.0596	
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārta kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0.4823	5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.4292	
Augļu dzēriens	200	86	0.297	0.198	20.463	0	0.012	0.948	
<b>Kopā:</b>		<b>561.621</b>	<b>22.602</b>	<b>28.66</b>	<b>52.155</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>6.621</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Vārta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
<b>Kopā:</b>		<b>290.751</b>	<b>12.492</b>	<b>11.737</b>	<b>33.173</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>2</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1139.387</b>	<b>42.744</b>	<b>46.805</b>	<b>135.791</b>	<b>0.001</b>	<b>0.029</b>	<b>10.601</b>	

**piektdiena, 21.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	200	140	5.312	2.264	23.3892	0.0002	0.0004	3.616	1,7
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>313.339</b>	<b>8.342</b>	<b>7.131</b>	<b>54.845</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.116</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kollete mājās gaumē	80	47	4.2058	3.3904	0.0166	0.0001	0	0.005	3
Vārta rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Piena mērce	30	11	0.5424	0.2572	1.5942	0.0001	0	0.0094	1,7
Burkānu salāti ar sezama sēklīņiem	50	59	1.1508	4.757	3.2471	0.0001	0.0008	1.972	11
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upēju dzēriens	200	66	0.284	0	16.052	0	0.012	0.216	
<b>Kopā:</b>		<b>492.625</b>	<b>14.369</b>	<b>16.452</b>	<b>71.192</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>6.218</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Cepumi "Skolas"	20	93	1.44	2.98	13.62	0	0	0	1,3,5,7,8
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>316.569</b>	<b>15.429</b>	<b>9.683</b>	<b>39.261</b>	<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.7</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1122.534</b>	<b>38.14</b>	<b>33.2</b>					

otrdiena, 25.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7	
Vārta desca ABC	30	62	4.3716	4.1111	1.8462	0	0	0.1569	13,7	
Sēklu malze	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>337.697</b>	<b>13.438</b>	<b>13.211</b>	<b>41.834</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>3.891</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	200	38	3.3553	1.0409	3.7917	0.0004	0	1.6803		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Makaroni jomīeku gaumē	150	205	9.9672	7.9461	23.214	0.0011	0	2.2335	1,3	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Krīšu dzriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075		
<b>Kopā:</b>		<b>379.326</b>	<b>15.92</b>	<b>10.435</b>	<b>54.156</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>5.621</b>		
<b>Launags</b>										
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7	
Maigais biezeniņš saņemums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>312.964</b>	<b>14.274</b>	<b>15.413</b>	<b>28.346</b>	<b>0</b>	<b>0.014</b>	<b>0.388</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1029.987</b>	<b>43.631</b>	<b>39.059</b>	<b>124.335</b>	<b>0.002</b>	<b>0.019</b>	<b>10.101</b>		

trešdiena, 26.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Nanonā biezputra ar ķirbi	200	111	4.596	1.684	19.077	0.0002	0.001	0.548	1,7	
Sviests	0.05	0.0003	0.0412	0.0022	0	0	0	0	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>196.103</b>	<b>6.384</b>	<b>4.497</b>	<b>32.177</b>	<b>0.</b>	<b>0.004</b>	<b>1.548</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Cepts vīstas giross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7	
Krējuma - tomātu mērcē	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7	
Vārta rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544		
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0.4422	1.8328	1.1136	0	0.0001	0.6542		
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.6112	0	0.0036	0	7	
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>563.072</b>	<b>21.009</b>	<b>24.281</b>	<b>64.105</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>2.3</b>		
<b>Launags</b>										
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	80	49	0.992	4.128	2.112	0.0001	0	0.48	7	
Vārta cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>215.254</b>	<b>6.554</b>	<b>15.75</b>	<b>8.621</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>0.48</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>874.429</b>	<b>33.947</b>	<b>44.829</b>	<b>104.904</b>	<b>0.001</b>	<b>0.018</b>	<b>4.328</b>		

ceturtdiena, 27.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Omelete	70	101	7.2071	7.0144	1.4834	0.0001	0.0001	0.0186	3,7	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36		
<b>Kopā:</b>		<b>317.757</b>	<b>11.047</b>	<b>12.161</b>	<b>41.599</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.319</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	121	8.4038	4.9604	10.3579	0.0001	0	2.2202	4	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Saldēta cūkgaļa krējuma mērcē	80	142	8.9566	10.9162	2.0284	0.0007	0	0.1884	1,7	
Vārta kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712		
Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	50	38	0.5151	3.3567	1.5067	0	0.0002	0.4705	10	
Jāņogu dzriens	150	20	0.2892	0.0525	4.17	0	0.003	0.84		
<b>Kopā:</b>		<b>420.571</b>	<b>20.819</b>	<b>20.413</b>	<b>37.024</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>6.39</b>		
<b>Launags</b>										
Jogurts	180	162	5.94	3.6	26.46	0	0	0	7	
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6.2602	10.5648	16.56	0	0	1.17	1,10,3,7	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>371.76</b>	<b>12.247</b>	<b>14.257</b>	<b>48.024</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.17</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1110.088</b>	<b>44.113</b>	<b>46.831</b>	<b>126.647</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>9.879</b>		

piektdiena, 28.jūnijs										
<b>Brokastis</b>										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Cepumi "Skolas"	20	93	1.44	2.98	13.62	0	0	0	1,3,5,7,8	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>324.156</b>	<b>16.862</b>	<b>9.362</b>	<b>41.275</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	10.5969	0.0001	0.0006	2.8062	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas fileja saldskāb mērcē	100	126	11.7623	6.2668	5.499	0.0001	0.0006	0.3825		
Vārta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un krējumu	50	29	0.8125	1.9725	2.101	0.0002	0	1.45	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Augļu - ogu dzriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692		
<b>Kopā:</b>		<b>479.162</b>	<b>22.446</b>	<b>13.218</b>	<b>66.352</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>8.131</b>		
<b>Launags</b>										
Kakao krēms	40	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	0.004	0.4864	7	
Ogu ķīselis	80	79	0.288	0.1136	18.9952	0	0.004	0.8584		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<b>Kopā:</b>		<b>252.581</b>	<b>3.102</b>	<b>10.096</b>	<b>36.68</b>	<b>0</b>	<b>0.008</b>	<b>2.045</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1055.9</b>	<b>42.41</b>	<b>32.677</b>	<b>144.307</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>12.176</b>		

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

BD 1-2

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)						Šķiedrvielas	Alerģeni
		Olītbaltum vielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs			
<b>Pirmdienas, 3.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	150	88	3.6112	1.2562	15.431	0.0001	0.0001	0.0188	1,7
Kļiņu maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	0
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais Ievārjums	20	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0
Kopā:		243.865	6.599	6.058	41.094	0.	0.002	1.379	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu - spinātu zupa	120	87	4.5137	5.7873	4.1447	0.0005	0	1.3652	3,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	80	157	4.92	2.72	27.96	0.0001	0	1.36	1
Maltās gaļas mērce	70	112	8.0434	7.0621	4.0725	0.0001	0	0.3816	1,7
Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefira mērci	50	19	0.8315	0.891	1.9251	0.0002	0	1.0701	7
Augļu - ogu dzēriens	100	7	0.069	0.05	1.515	0	0.0005	0.346	0
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		392.596	18.508	17.51	39.752	0.001	0.001	4.523	
<b>Launags</b>									
Kafijas smalkmaizīte	70	233	3.7732	8.2394	35.2738	0.0004	0.0059	0.0628	1,11,3,6,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	0
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7
Kopā:		294.389	5.859	10.154	43.998	0.	0.006	1.051	
<b>Diena kopā :</b>		<b>830.85</b>	<b>30.966</b>	<b>33.722</b>	<b>124.844</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>6.953</b>	
<b>Otrdienas, 4.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Cetru graudu pārslu putra	120	86	3.648	7.176	13.8415	0.0001	0.0002	0	7
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	0
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviestgaiss siers	15	39	1.155	3.6	0.39	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0
Kopā:		202.961	7.713	11.403	29.6	0.	0.002	1.16	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadēļu zupa	160	208	7.7014	14.1554	12.0294	0.0002	0	2.9287	1,3,9
Sasmalcinātas dilles	1	0.025	0.005	0.041	0	0	0	0.035	0
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	150	190	11.9108	5.9202	22.0665	0.0002	0	3.0819	9
Jāņogu dzēriens	100	13	0.1795	0.035	2.78	0	0.002	0.56	0
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		421.358	19.947	21.116	37.052	0.	0.002	6.606	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7
Augļu asorti	50	27	0.3432	0.1522	5.9215	0	0	0.9922	0
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0
Kopā:		202.607	14.475	6.489	21.139	0	0.002	1.752	
<b>Diena kopā :</b>		<b>826.926</b>	<b>42.135</b>	<b>39.007</b>	<b>87.79</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>9.518</b>	
<b>Trešdienas, 5.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	70	122	7.3751	9.2194	1.7196	0.0001	0	0.0186	3,7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	0
Kakao dzēriens	100	22	1.1272	1.193	1.7492	0	0	0.4256	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0
Kopā:		199.414	9.872	10.767	14.693	0.	0.003	1.214	
<b>Pusdienas</b>									
Cepstas vistas gaļas	40	120	9.274	8.819	0.7724	0	0	0.945	0
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.6375	3.6055	2.0034	0	0	1.5965	0
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	0
Pūtukrējums	20	73	0.45	6.3	3.5728	0	0.003	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	0
Kopā:		337.666	10.774	18.912	30.333	0	0.008	3.615	
<b>Launags</b>									
Vārīti citsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	0
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0
Tomātu mērce salātiem	20	123	0.5227	12.8654	0.7624	0	0	0.0053	10,3,7
Kopā:		392.828	9.203	25.052	27.873	0	0.002	2.145	
<b>Diena kopā :</b>		<b>929.908</b>	<b>29.849</b>	<b>54.731</b>	<b>72.898</b>	<b>0.</b>	<b>0.013</b>	<b>6.974</b>	
<b>Ceturtdienas, 6.jūnijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	110	65	2.948	1.1704	11.3232	0.0001	0.0001	1.3442	7
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	0
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Vistas pastēte	20	44	4.6254	2.8453	0.0138	0	0	0.4625	0
Tēja	130	2	0.336	0.0663	0.0104	0	0	0	0
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0
Kopā:		191.853	10.431	4.632	27.701	0.	0.003	2.967	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	140	6.6402	7.9821	10.2702	0.0001	0	0.6242	0
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepstā zivs mīļās gaumē	70	177	13.0184	9.274	10.0743	0.0001	0	0.0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.0001	0.0005	1.243	0
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0.0498	0	14.8155	0	0	0.4482	0
Kopā:		496.654	23.293	20.761	55.771	0.	0.001	4.448	
<b>Launags</b>									
Ievārjuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	0.0035	0.007	1
Vaniņas piens	100	59	3.11	1.9448	7.413	0	0.001	0.036	7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	0
Auzu pārslu cepums	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		156.129	4.555	2.221	30.593	0	0.005	0.533	
<b>Diena kopā :</b>		<b>846.637</b>	<b>38.28</b>	<b>27.614</b>	<b>114.065</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>7.948</b>	

**piektdiena, 7.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Tīrs graudu pārslu putra	100	70	2.72	1.132	11.5346	0.0001	0.0002	1.92	7
Ievārjums	15	21	0.15	0.015	5.85	0	0	0	
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>171.548</b>	<b>5.349</b>	<b>3.429</b>	<b>28.943</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>3.08</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	120	86	1.633	6.8988	4.2794	0.0001	0.0001	1.5064	
Vistas gaļa karjā mērcē	80	127	10.0537	8.7286	2.0684	0.0004	0	0.2214	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	26	0.61	2.282	1.096	0	0.0002	0.414	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Krīšu dzēriens	100	44	0.165	0.045	10.45	0	0	0.205	
<b>Kopā:</b>		<b>396.433</b>	<b>14.706</b>	<b>18.152</b>	<b>43.535</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>2.809</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.5667	13.25	0	0	0.875	1,10,3,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	130	29	1.4654	1.5509	2.274	0	0	0.5533	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>264.303</b>	<b>9.21</b>	<b>13.243</b>	<b>26.614</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.778</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>832.285</b>	<b>29.265</b>	<b>34.824</b>	<b>99.092</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>7.667</b>	

**pirmdiena, 10.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	120	87	3.594	2.1	13.4038	0.0001	0.0001	0.972	1,7
Ievārjums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Galvas pastaite	15	45	3.1511	3.482	0.2953	0.0001	0	0.1196	7,9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>237.488</b>	<b>9.428</b>	<b>6.264</b>	<b>35.968</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.252</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	150	74	3.646	1.1466	12.0553	0.0003	0	1.3757	1,3
Cūkgaļas cepetis	60	207	16.9195	15.2364	0.4896	0.0001	0	0.1272	
Karjā rīsi	80	94	1.9024	0.2408	21.1356	0.0001	0	0.392	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Mazsāļi gurķi	30	9	0.2105	0.0633	1.8687	0	0.0012	0.1605	
<b>Kopā:</b>		<b>410.643</b>	<b>23.037</b>	<b>16.757</b>	<b>41.109</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>3.175</b>	
<b>Launags</b>									
Maigais biezeniņš sacepums	80	168	10.4415	7.3571	14.7417	0	0.0086	0.0306	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>231.881</b>	<b>11.024</b>	<b>11.48</b>	<b>20.291</b>	<b>0</b>	<b>0.014</b>	<b>0.031</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>880.011</b>	<b>43.489</b>	<b>34.501</b>	<b>97.368</b>	<b>0.001</b>	<b>0.024</b>	<b>5.458</b>	

**otrdiena, 11.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Mannā biežputra	100	76	3.515	1.503	12.1168	0.0001	0.0001	0.013	1,7
Ievārjums	15	21	0.15	0.015	5.85	0	0	0	
Vārīta desa ABC	44	44	6.6254	2.8433	0.0139	0	0	0.4625	
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>229.253</b>	<b>10.775</b>	<b>7.47</b>	<b>29.583</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>1.636</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Maltās galvas zupa ar dārzeņiem	150	100	6.2379	4.3996	8.6152	0.0006	0	2.7767	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar sieru	120	242	10.3625	11.436	24.2446	0.0001	0	1.2833	1,3,7,9
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sveiku dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	55	0.4923	5.2847	1.3702	0.0001	0.0004	0.4292	
Augļu - ogu dzēriens	100	7	0.069	0.05	1.515	0	0.0005	0.346	
<b>Kopā:</b>		<b>466.046</b>	<b>19.002</b>	<b>22.45</b>	<b>45.92</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.935</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	20	75	1.44	0.76	14.8	0	0	1.16	1,3,5,8
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Kļiņu maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
<b>Kopā:</b>		<b>181.75</b>	<b>6.587</b>	<b>4.855</b>	<b>26.843</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.13</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>877.049</b>	<b>36.364</b>	<b>34.775</b>	<b>102.346</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>9.701</b>	

**trešdiena, 12.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Griķu putra ar pienu	150	142	5.385	2.532	24.6264	0.0001	0.0003	0.864	7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Holandies siers	15	39	1.155	3.6	0.39	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>265.095</b>	<b>7.775</b>	<b>9.014</b>	<b>37.863</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>1.434</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kollete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1,3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Krējums - tomātu mērcē	20	21	0.16	1.8957	0.7656	0	0	0.0123	1,7
Burkānu salāti ar sēklīdām	30	44	0.6897	3.8388	1.7445	0.0001	0.0004	1.0503	
Zemēņu uzpūtenis	50	56	0.595	0.095	12.977	0	0.009	0.165	1
Piens	70	34	2.24	1.4	3.15	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.0625	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>382.995</b>	<b>14.66</b>	<b>19.499</b>	<b>36.18</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>3.652</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pīlssmaize Skolas	70	193	2.5522	8.248	26.6986	0.0001	0.0124	0.5791	1,11,3,6,7
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
<b>Kopā:</b>		<b>327.023</b>	<b>6.455</b>	<b>10.348</b>	<b>51.399</b>	<b>0.</b>	<b>0.012</b>	<b>1.479</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>975.114</b>	<b>28.89</b>	<b>38.861</b>	<b>125.442</b>	<b>0.001</b>	<b>0.027</b>	<b>6.565</b>	

**ceturtdiena, 13.jūnijs**

<b>Brokastis</b>									
Piecu graudu pārslu putra	130	91	3.4528	1.4716	15.203	0.0001	0.0003	2.3504	1,7
Sviests	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Sēkļu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	130	2	0.338	0.0663	0.0104	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>163.234</b>	<b>5.498</b>	<b>4.188</b>	<b>24.722</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>3.095</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	120	38	3.5485	0.5109	4.7746	0.0001	0	1.5639	4,9
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.031	15.8323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	50	27	0.763	1.611	2.376	0.0002	0.0005	1.498	
Druvas klonā rupjmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ābolu komposts	100	16	0.0891	0.1758	3.4154	0	0.0001	0.58	
<b>Kopā:</b>		<b>389.224</b>	<b>17.979</b>	<b>18.758</b>	<b>36.749</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.673</b>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	100	202	8.6354	9.53	20.2038	0.0001	0	1.0694	1,3,7,9
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>260.057</b>	<b>9.735</b>	<b>9.897</b>	<b>32.054</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>2.059</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>812.515</b>	<b>33.212</b>	<b>32.843</b>	<b>93.525</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>11.028</b>	

**piektdiena, 14.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Vārta ola	25	39	3.225	2.8	0.175	0	0	0	0	3
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	0	1.1	1
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	100	22	1.1272	1.193	1.7492	0	0	0	0.4256	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0	0.003	0	
Kopā:		167.884	6.479	6.048	21.146	0	0	0.003	1.876	
<b>Pusdienas</b>										
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
Svaigu kāpostu zupa	150	111	2.235	8.6538	5.847	0.0001	0	0	2.0422	
Cepts vistas gīross	60	156	13.2624	11.283	0.342	0	0	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	80	68	2.1656	0.762	12.6496	0.0001	0	0	1.68	7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	0	1.006	
Upeņu sīrupa dzēriens	120	48	0.0199	0	11.9719	0	0	0	0.3586	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		402.235	18.362	21.807	32.44	0	0	0	5.087	
<b>Launags</b>										
Biezpiena sierīgiš	38	55	4.9921	2.4058	3.2042	0	0.0019	0	0	7
Ēpurns Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0	0.0202	1,3
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0.002	0	
Kopā:		269.474	7.402	13.741	28.197	0	0.013	0	0.02	
Diena kopā :		839.593	32.243	41.596	81.783	0	0.016	0	6.983	

**pirmdiena, 17.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Grīņu pārslu putra	100	72	2.32	0.956	13.69	0.0001	0.0005	0.512	7	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	0	7
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0	0	7
Kļiņu maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0	0.1	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0	
Kopā:		226.422	10.514	9.843	23.243	0	0.003	1.482		
<b>Pusdienas</b>										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	120	52	2.0227	2.4384	5.354	0.0006	0	2.1933	9	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Vārta pasta - makaroni	70	137	4.305	2.38	24.465	0.0001	0	1.19	1	
Biešas mērce ar puraviem	83	75228	4.8692	2.991	0.0001	0	0	0.682		
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	40	28	0.5456	2.0816	1.6614	0.0001	0.0001	1.0572		
Rabarberu dzēriens	100	38	0.0914	0.0162	9.1984	0	0.009	0.48		
Kopā:		337.175	14.487	11.785	42.77	0.001	0.009	5.613		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	1,3,5,8	
Piens	80	38	2.56	1.6	3.6	0	0	0	0	7
Auglis	60	33	0.474	0.15	7.32	0	0	0.42		
Auzu cepumi	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3	
Kopā:		389.056	7.557	14.133	56.102	0	0.009	2.18		
Diena kopā :		952.653	32.558	35.761	122.115	0.001	0.021	9.275		

**otrdiena, 18.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Olu kultenis	50	87	5.2679	6.5853	1.2283	0	0	0.0132	3,7	
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494	0	0	1.006		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1	
Tēja	150	32	0.42	0.0765	8.937	0	0	0.27		
Kopā:		173.987	7.497	6.97	21.259	0	0	2.189		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadēļu zupa ar risiem	140	102	4.9828	3.4882	12.3007	0.0002	0	1.8618	1,3,9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
Vārta citsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7	
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.9525	15.812	0.0001	0	2.1	7	
Jāgoņu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12		
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3		
Kopā:		370.685	13.959	17.071	36.088	0	0.004	5.382		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	40	150	5.88	9.2533	10.6	0	0	0.7	1,10,3,7	
Jogurta - zemeņu kokteilis	100	71	2.3275	1.3604	12.304	0	0	0.607	7	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Kopā:		259.86	8.761	10.789	31.444	0	0	1.737		
Diena kopā :		804.531	30.216	34.829	88.791	0	0.004	9.388		

**trešdiena, 19.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	150	89	4.02	1.596	15.4407	0.0001	0.0001	1.833	7	
Ievārjums	15	21	0.15	0.015	5.85	0	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Kopā:		140.411	4.612	1.828	27.405	0	0	2.183		
<b>Pusdienas</b>										
Viltotais zakjās	50	104	7.286	6.8518	3.0771	0	0	0.2614	1,3,7	
Vārta grīķi	80	88	1.98	0.4224	19.1664	0.0001	0	0.8448		
Skābs krējums mērce	20	26	0.3268	2.3291	0.941	0	0	0.0897	1,7,9	
Baltu redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0.4258	2.2554	1.2064	0	0.0001	0.8198		
Rabarberu - zemeņu ķīselis	70	54	0.2205	0.0648	12.8048	0	0.0105	0.84		
Biezpienkāms	30	62	2.5572	3.9364	4.1388	0	0.003	0	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	0	
Kopā:		408.798	14.091	16.1	51.095	0	0.014	3.756		
<b>Launags</b>										
Rosols ar desu	80	170	3.5736	14.3634	6.2314	0.0001	0.0001	0.8306	10,3,7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Tēja	100	21	0.28	0.051	5.958	0	0	0.18		
Kopā:		271.085	5.969	14.819	28.329	0	0	2.461		
Diena kopā :		820.293	24.672	32.747	106.829	0	0.014	8.399		

**ceturtdiena, 20.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Rīsu putra	120	84	2.568	0.948	16.4748	0.0001	0.0006	0.252	7	
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	0	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2		
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0	
Kopā:		181.64	5.69	3.265	32.451	0	0.003	1.612		
<b>Pusdienas</b>										
Boršs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostiem	120	95	4.2253	6.531	4.6597	0.0004	0.0001	1.2358		
Vistas gaļas gulašs	80	139	9.7888	9.7321	2.9836	0.0001	0	0.5704	1	
Vārta kartupeļi	80	60	1.696	0.0848	12.5504	0.0001	0	1.7808		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	44	0.3858	4.2278	1.0962	0.0001	0.0003	0.3434		
Augļu dzēriens	150	64	0.2228	0.1485	15.3472	0	0.009	0.711		
Kopā:		401.502	16.319	20.724	36.637	0.001	0.009	4.641		
<b>Launags</b>										
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.2845	0	0.0075	0.5265	7	
Kļiņu maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16	1	
Vārta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377		
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	0	7
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27	0	0	0.075		
Kopā:		232.589	11.068	8.545	27.189	0	0.008	1.799		
Diena kopā :		815.731	33.077	32.534	96.277	0.001	0.02	8.053		

**piektdiena, 21.jūnijs**

<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	120	84	3.1872	1.3584	14.0335	0.0001	0.0002	2.1696	1,7	
Ievārjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	0	7
Tēja	100	21	0.28	0.051	5.958	0	0	0.18		
Kopā:		173.927	4.749	3.384	31.69	0	0	2.92		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.6346	4.1474	6.9021	0.0001	0	1.7712		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	0	7
Zivju kollete mājās gaumē	60	36	3.1543	2.5428	0.0124	0.0001	0	0.0038	3	
Vārta rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462		
Piena mērce	30	11	0.5424	0.2572	1.5942	0.0001	0	0.0094	1,7	
Burkānu salāti ar sezama sēklīņiem	40	47	0.9206	3.8056	2.5976	0.0001	0.0006	1.5776	11	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Upeņu dzēriens	100	33	0.142	0	8.026	0	0.006	0.108		
Kopā:		336.211	9.898	12.951	45.043	0.001	0.007	3.932		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	80	115	10.5096	5.0648	6.7456	0	0.004	0	7	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Cepumi "Skolas"	20	93	1.44	2.98	13.62	0	0	0	1,3,5,7,8	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0	
Kopā:		262.203	12.549	8.312	31.914	0	0.007	0.49		
Diena kopā :		772.341	27.197	24.647	108.647	0.001	0.014	7.342		

otrdiena, 25.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	120	71	3.216	1.2768	12.3526	0.0001	0.0001	1.4664	7
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Vārta desā ABC	30	62	4.3716	4.1111	1.8462	0	0	0.1569	1,3,7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Tēja	100	2	0.26	0.051	0.008	0	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	0
<b>Kopā:</b>			<b>217.245</b>	<b>9.447</b>	<b>9.699</b>	<b>23.444</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>2.268</b>
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	29	2.5165	0.7906	2.8438	0.0003	0	1.2602	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Makaroni jomnieku gaumē	120	164	7.9738	6.3569	18.5712	0.0009	0	1.7868	1,3
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Krīšu dzirviens	100	44	0.165	0.045	10.45	0	0	0.205	
<b>Kopā:</b>			<b>245.043</b>	<b>11.155</b>	<b>7.283</b>	<b>33.165</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>3.752</b>
<b>Launags</b>									
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Maigais biezeniņš saņemums	80	168	10.4415	7.3571	14.7417	0	0.0086	0.0306	1,3,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>			<b>250.843</b>	<b>11.403</b>	<b>11.574</b>	<b>24.39</b>	<b>0</b>	<b>0.012</b>	<b>0.381</b>
<b>Diena kopā :</b>			<b>713.131</b>	<b>32.005</b>	<b>28.555</b>	<b>80.999</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>6.401</b>

trešdiena, 26.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Nānā biezputra ar ķirbi	150	83	3.447	1.248	14.3078	0.0001	0.0008	0.411	1,7
Sviests	0.05	0.0003	0.0412	0.0022	0	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	0
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	0
<b>Kopā:</b>			<b>168.409</b>	<b>5.235</b>	<b>4.081</b>	<b>27.408</b>	<b>0.</b>	<b>0.004</b>	<b>1.411</b>
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas giross	60	156	13.2624	11.283	0.342	0	0	0	10,3,7
Krējuma - tomātu mērcē	20	21	0.16	1.8957	0.7656	0	0	0.0123	1,7
Vārta rīsi	80	91	1.7852	0.1584	20.5128	0.0001	0	0.3696	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	40	18	0.3536	1.4662	0.8908	0	0.0001	0.5234	
Jogurta krēms	25	55	1.0819	3.7513	4.132	0	0.0022	0	7
Ogu ķīselis	80	79	0.288	0.1136	18.9952	0	0.004	0.8584	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	0
<b>Kopā:</b>			<b>423.105</b>	<b>16.994</b>	<b>18.713</b>	<b>45.878</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>1.764</b>
<b>Launags</b>									
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	80	49	0.992	4.128	2.112	0.0001	0	0.48	7
Vārta cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>			<b>206.352</b>	<b>6.539</b>	<b>15.72</b>	<b>6.62</b>	<b>0.</b>	<b>0.003</b>	<b>0.48</b>
<b>Diena kopā :</b>			<b>797.865</b>	<b>28.768</b>	<b>38.514</b>	<b>79.907</b>	<b>0.</b>	<b>0.013</b>	<b>3.655</b>

ceturtdiena, 27.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Omelete	50	72	5.1479	5.0102	1.0596	0	0	0.0132	3,7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Tēja	150	32	0.42	0.0765	8.937	0	0	0.27	
<b>Kopā:</b>			<b>199.733</b>	<b>7.423</b>	<b>7.267</b>	<b>26.695</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.443</b>
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	100	81	5.6025	3.3069	6.9053	0.0001	0	1.4801	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Saudzēta cūkgaļa krējuma mērcē	60	106	6.7174	8.1871	1.5213	0.0005	0	0.1413	1,7
Vārta kartupeļi	80	60	1.696	0.0848	12.5504	0.0001	0	1.7808	
Dārzeņu un lapu salāti dažādu zaļumu mērcē	40	31	0.4121	2.6854	1.2053	0	0.0002	0.3764	10
Jāņogu dzirviens	100	13	0.1795	0.035	2.78	0	0.002	0.56	
<b>Kopā:</b>			<b>300.649</b>	<b>14.738</b>	<b>15.299</b>	<b>25.097</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>4.339</b>
<b>Launags</b>									
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	156	5.2168	8.804	13.8	0	0	0.975	1,10,3,7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>			<b>260.602</b>	<b>8.564</b>	<b>10.896</b>	<b>31.508</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>0.975</b>
<b>Diena kopā :</b>			<b>760.983</b>	<b>30.724</b>	<b>33.462</b>	<b>83.3</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>6.757</b>

piektdiena, 28.jūnijs									
<b>Brokastis</b>									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Cepumi "Skolas"	20	93	1.44	2.98	13.62	0	0	0	1,3,5,7,8
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>			<b>229.171</b>	<b>11.988</b>	<b>6.997</b>	<b>27.815</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>1.1</b>
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	39	1.2997	0.1492	7.9477	0.0008	0.0004	2.1047	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas fileja saldskābā mērcē	60	75	7.0574	3.7601	3.2994	0.0001	0.0004	0.2295	
Vārta pasta - makaroni	80	157	4.92	2.72	27.96	0.0001	0	1.36	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un krējumu	40	23	0.65	1.578	1.6808	0.0002	0	1.16	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu - ogu dzirviens	100	7	0.069	0.05	1.515	0	0.0005	0.346	
<b>Kopā:</b>			<b>311.874</b>	<b>14.126</b>	<b>9.257</b>	<b>42.538</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.2</b>
<b>Launags</b>									
Kakao krēms	30	88	1.5183	7.2996	4.1136	0	0.003	0.3648	7
Ogu ķīselis	80	79	0.288	0.1136	18.9952	0	0.004	0.8584	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
<b>Kopā:</b>			<b>206.479</b>	<b>2.359</b>	<b>7.588</b>	<b>31.649</b>	<b>0</b>	<b>0.007</b>	<b>1.713</b>
<b>Diena kopā :</b>			<b>747.523</b>	<b>28.473</b>	<b>23.842</b>	<b>102.002</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.013</b>