

Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,066		0,5	0,128	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		152	7,25	2,78	24,52	0,300	0,500	2,322	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Maltas cūkgaļas mērce	180	280	15,48	22,814	3,536	0,18		0,598	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		532	22,28	26,32	50,73	0,450	0,495	6,647	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0,858	0,15	14,344		3,5	0,298	1,
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		210	1,51	2,55	44,74	0	3,500	3,598	
Diena kopā:		893	31,04	31,65	119,99	0,750	4,495	12,567	

piektdiena, 17.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6,93	2,952	16,154	0,15	0,3	2,688	1,6
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		176	7,83	3,06	28,42	0,150	0,300	2,908	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
kopā:		447	21,43	20,90	41,89	0,980	0,400	7,498	
Launags									
Pankūka	80	174	2,463	5,743	28,04	0,16	4,8	0,023	1,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		243	2,88	6,39	43,35	0,160	4,800	2,023	
Diena kopā:		866	32,15	30,35	113,66	1,290	5,500	12,429	