

Pirmās dienas ēstārpas ēd. dienām ar olbaltumiem										
pirmdiena, 21.jūlijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
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					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		244	8,82	9,42	31,43	0,150	0,150	2,285		
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	150	107	4,332	5,697	9,36	0,15		2,481	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7,596	6,854	1,093	0,28		0,623		
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1,012	2,559	3,141	0,08	0,12	2,066		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
kopā:		443	17,54	16,66	54,95	0,630	0,120	6,824		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	80	69	1,019	0,116	16,731		4,	0,008	1,	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
kopā:		195	6,12	3,72	34,88	0	4,000	2,008		
Diena kopā:		882	32,49	29,79	121,26	0,780	4,270	11,117		

Otrās dienas ēstārpas ēd. dienām ar olbaltumiem										
otrdiena, 22.jūlijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		232	7,73	8,15	30,93	0,150	0,300	3,750		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10,322	15,232	16,743	0,15		2,724	9,	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15		
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08		
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02	0,1	0,016	7,	
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:		428	20,02	21,18	37,94	0,320	0,100	6,308		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,	
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
kopā:		218	8,62	2,11	40,36	0	7,500	4,293		
Diena kopā:		877	36,37	31,44	109,23	0,470	7,900	14,351		

Trešās dienas ēstārpas ēd. dienām ar olbaltumiem										
trešdiena, 23.jūlijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32	0,08	0,021	3;7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		189	10,58	10,01	13,00	0,320	0,080	0,881		
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497		
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,205	2,687	5,411	0,28		1,478	7,	
Putukrējums	30	104	0,66	9,24	4,53		3,6		7,	
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
kopā:		489	13,92	20,06	62,12	0,470	7,600	5,546		
Launags										

Piena zupa ar risiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Seklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		187	6,15	7,56	23,44	0,150	1,500	0,996	
Diena kopā:		866	30,65	37,63	98,56	0,940	9,180	7,423	

ceturtdiena, 24.jūlijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	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	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		212	6,70	6,68	31,52	0,150	0,150	0,919	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltais cūkgaļas šnicele	50	139	7,677	9,116	6,525	0,05		0,394	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Redīsi sarkanie	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	
Skābā krējuma ķiploku mērce	25	53	0,689	5,201	0,789	0,025	0,025	0,009	7,
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		433	18,36	20,15	43,24	0,795	0,025	7,254	

Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	109	2,275	2,645	18,473		3,	1,403	1;7
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		316	9,39	10,06	46,34	0	3,000	1,403	
Diena kopā:		961	34,44	36,89	121,10	0,945	3,175	9,576	

piektdiena, 25.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,
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,12		0,5	0,128	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		207	7,18	7,86	27,24	0,150	0,650	2,779	

Pusdienas									
Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		534	13,04	21,27	65,32	1,160	0,160	6,343	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		222	15,27	5,55	27,62	0	0	4,170	
Diena kopā:		964	35,48	34,68	120,19	1,310	0,810	13,292	