

	pirmdiena, 2.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1.7	
ļavārjums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		298	11.14	9.94	41.83	0.200	0.200	2.690		
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2		3.308	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	40	1.012	2.559	3.141	0.08	0.12	2.066		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		617	24.79	22.84	76.54	0.830	0.120	9.157		
Launags										
ļavārjuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Persiki	100	43	0.824	0.103	9.167			1.957		
kopā:		201	6.90	3.25	36.83	0	5.000	1.967		
Diena kopā:		1115	42.82	36.03	155.21	1.030	5.320	13.814		
	otrdiena, 3.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1.7	
ļavārjums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		296	10.36	8.40	43.71	0.200	0.400	5.000		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1.3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	250	411	17.204	25.386	27.905	0.25		4.539	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	30	27	1.16	1.292	2.557	0.03	0.15	0.024	7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		692	31.28	34.27	62.40	0.480	0.150	9.577		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49		
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		292	11.90	2.84	53.91	0	11.000	4.790		
Diena kopā:		1281	53.53	45.50	160.02	0.680	11.550	19.367		
	trešdiena, 4.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidr				

Piena zupa ar rīsiem	250	150	6.705	3.598	22.996	0.25	2.5	0.228	7.
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:		247	8.84	9.00	32.64	0.250	2.500	1.088	
Diena kopā:		1105	39.26	45.76	130.73	1.200	12.400	9.535	

ceturtdiena, 5.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		264	8.57	7.47	41.35	0.200	0.200	0.925	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas šnicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	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	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		652	27.13	27.99	70.58	1.100	0.030	10.967	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	218	4.549	5.291	36.946		6.	2.806	1;7
Cepumi	40	180	3.08	5.88	28.16				1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		494	14.03	15.17	74.11	0	6.000	2.806	
Diena kopā:		1410	49.73	50.63	186.03	1.300	6.230	14.698	

piektdiena, 6.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:		240	9.02	7.94	33.59	0.200	1.200	3.424	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		786	28.92	36.06	85.62	1.130	0.160	8.823	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	120	110	19.2	1.008	6.				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	21.87	5.81	31.32	0	0	2.470	
Diena kopā:		1293	59.81	49.80	150.54	1.330	1.360	14.717	