

ĒDIENKARTES

10 dienu ēdienkartes 1. līdz 4. kl. izglītojamiem Brokastis, 2.brokastis, pusdienas, launags, vakariņas

1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-1	Rīsu un aprikožu biezputra ar sviestu	200/10	5,39	10,53	46,04	69,27	245,90	150,94	29,43	138,34	1,03	0,10	0,28	0,12	2,40	1,76	299,44
Sv-1	Sviestmaize ar biezpienu	25/30	4,89	4,65	12,49	142,32	97,12	50,42	16,38	88,27	0,53	0,03	0,05	0,09	0,28	0,83	108,08
Dz-17	Kumelīšu tēja ar cukuru	200	0,40	0,12	5,04	10,88	40,56	53,78	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	21,94
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
Brokastis kopā			10,93	15,57	74,92	225,11	489,18	258,52	65,73	247,44	3,43	0,15	0,35	0,24	2,90	11,39	475,22
2. BROKASTIS																	
V-1	Ķirbju pankūkas ar krējumu	80/10	5,00	8,71	23,93	32,87	159,53	52,39	14,02	90,35	0,64	0,05	0,08	0,11	0,42	1,60	192,37
Dz-16	Ūdens ar jānogām un upenēm	200	0,07	0,07	0,79	4,07	17,31	25,92	4,80	2,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	6,41	3,60
2.brokastis kopā			5,07	8,79	24,72	36,94	176,84	78,30	18,82	92,81	0,69	0,05	0,08	0,11	0,43	8,01	195,97
PUSDIENAS																	
G-24	Ar gaļu pildītas kartupeļu	145/20	12,38	7,95	34,63	236,83	918,57	34,03	48,01	182,22	2,80	0,04	0,13	0,21	5,27	48,60	257,20

	klimpas un krējumu																
S-17	Vitamīnu salāti	100	0,87	5,24	8,11	96,15	198,01	29,78	9,81	25,84	0,28	0,14	0,03	0,03	0,53	40,97	78,74
D-24	Žāvētu augļu zupa ar mannas sacepumu	110/75	3,47	4,14	44,50	38,42	196,64	70,26	13,60	67,03	0,57	0,04	0,07	0,09	0,39	1,23	227,36
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112,00
A-4	Apelsīni	100	0,63	0,42	8,05	1,4	107,1	24,8	7,3	15,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	42,6	35,70
<i>Pusdienas kopā</i>			22,95	24,15	103,49	472,80	1712,32	398,85	102,7	480,55	3,94	0,22	0,35	0,70	6,69	134,8	711,00
LAUNAGS																	
Sv-9	Karstmaize ar sieru un burkāniem	45	4,45	6,09	13,68	195,10	70,42	75,88	8,85	114,41	0,32	0,10	0,04	0,06	0,35	0,53	124,75
Dz-19	Augļu sulu kokteilis	200	1,79	1,17	15,62	31,60	264,00	65,76	20,71	55,23	0,29	0,01	0,06	0,09	0,42	20,93	79,80
<i>Launags kopā</i>			6,24	7,26	29,30	226,70	334,42	141,64	29,56	169,64	0,61	0,11	0,10	0,15	0,77	21,46	204,55
VAKARIŅAS																	
S-34	Griķu salāti ar vistas gaļu	100	10,68	13,19	36,63	248,97	209,25	14,06	55,98	141,77	1,50	0,02	0,21	0,14	5,41	2,51	306,51
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	0,39	0,04	5,24	4,90	45,28	32,62	9,00	12,60	0,37	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	20,84
<i>Vakariņas kopā</i>			12,07	13,47	51,27	358,47	301,93	52,28	74,18	184,57	2,17	0,02	0,24	0,17	5,69	2,51	368,15
DIENĀ KOPĀ			57,26	69,24	283,7	1320,0	3014,69	929,59	291,0	1175,0	10,84	0,55	1,12	1,37	16,5	178,2	1954,9

2.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-5	Miežu putrainu biezputra ar sviestu	200/5	5,31	6,28	35,93	220,89	211,18	79,76	39,57	149,08	1,09	0,04	0,09	0,10	2,47	0,57	214,02
	Piens	200	5,60	5,00	9,40	100,0	292,0	240,0	28,0	180,0	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	2,6	104,00
Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	1,76	4,22	11,42	95,72	74,78	9,77	6,12	31,58	0,25	0,04	0,03	0,02	0,34	3,74	88,56
Sv-5	Sviestmaize ar gurķiem	20/4/20	1,76	4,18	10,70	95,56	53,58	12,14	6,17	30,82	0,25	0,03	0,03	0,02	0,24	2,74	85,56
Brokastis kopā			14,43	19,68	67,46	512,17	631,55	341,67	79,86	391,48	1,70	0,16	0,23	0,44	3,26	9,65	492,14
2. BROKASTIS																	
B-4	Brokastu muslis ar jogurtu	30/50	6,37	7,04	27,53	26,57	241,49	124,40	63,79	197,94	1,49	0,03	0,20	0,14	0,56	0,24	192,71
Dz-5	Piparmētru tēja	200	0,40	0,12	1,04	10,88	40,48	53,76	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	5,70
2.brokastis kopā			6,76	7,16	28,57	37,45	281,97	178,16	79,83	203,46	3,25	0,04	0,21	0,16	0,69	0,24	198,41
PUSDIENAS																	
Z-14	Biešu zupa ar pupiņām	250/20	6,11	7,81	27,92	51,20	714,05	98,88	55,32	132,43	1,87	0,12	0,12	0,11	1,05	23,08	195,33
	Rupjmaize, pilgraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,8	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,2	0,00	61,20
G-19	Ar gaļu pildīti kabači un krējumu	160/20	14,27	13,13	11,23	259,64	544,40	127,68	38,37	237,13	1,38	0,09	0,42	0,28	3,83	23,33	216,96
P-11	Marinēti dārzeņi	150	1,73	8,01	17,19	202,40	392,16	70,34	21,90	47,11	0,60	0,45	0,07	0,08	1,49	116,24	137,53

Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	0,40	0,40	8,80	2,40	1,20	35,92	18,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	52,80	40,80
A-3	Bumbieri	100	0,27	0,27	12,69	1,8	104,4	8,8	5,7	16,9	0,1	0,00	0,0	0,0	0,3	4,4	48,6
<i>Pusdienas kopā</i>			24,28	29,98	91,93	674,35	1827,31	349,99	153,2	478,90	4,39	0,66	0,67	0,50	6,95	219,9	700,42
LAUNAGS																	
K-1	Burkānmaize	55	2,58	3,45	21,44	65,06	125,59	26,34	10,09	44,21	0,38	0,25	0,06	0,04	0,62	1,69	124,82
Dz-24	Kakao	150	2,60	2,36	9,64	39,63	187,06	100,49	23,37	82,03	0,29	0,02	0,03	0,12	0,12	0,98	68,98
<i>Launags kopā</i>			5,18	5,81	31,07	104,69	312,65	126,83	33,46	126,24	0,67	0,27	0,09	0,16	0,74	2,67	193,80
VAKARIŅAS																	
BO-9	Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu	160/20	16,00	15,85	38,37	280,04	500,63	102,38	27,41	214,71	1,60	0,06	0,13	0,26	2,00	23,61	358,18
Dz-3	Žāvētu augļu kompots	200	0,24	0,10	13,56	4,78	58,71	27,99	6,60	6,88	0,24	0,01	0,00	0,00	0,13	0,24	55,87
<i>Vakariņas kopā</i>			16,24	15,95	51,94	284,82	559,34	130,37	34,01	221,59	1,83	0,07	0,14	0,27	2,13	23,85	414,05
DIENĀ KOPĀ			66,89	78,58	270,97	1613,5	3612,82	1127,0	380,4	1421,7	11,84	1,2	1,34	1,53	13,8	256,3	1998,8

3.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-2	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	180/8	6,46	3,86	33,88	221,69	237,93	148,31	84,114	218,64	1,528	0,012	0,18	0,139	0,38	0,78	195,5
Sv-2	Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5,25	7,84	10,37	171,41	44,38	102,50	8,22	145,76	0,25	0,06	0,04	0,08	0,22	0,00	130,91
Sv-4	Sviestmaize ar desu	25/4/15	2,96	5,63	12,01	131,31	60,03	7,60	11,56	38,71	0,38	0,03	0,04	0,02	0,17	0,00	106,35
Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	0,05	0,08	4,49	4,66	16,75	26,11	4,68	1,81	0,03	0,00	0,00	0,01	0,02	3,49	18,94
Brokastis kopā			14,72	17,41	60,75	529,07	359,10	284,52	108,6	404,92	2,19	0,10	0,26	0,24	0,79	4,27	451,70
2. BROKASTIS																	
S-22	Biešu un zaļo zirnīšu salāti	100	2,68	4,96	11,48	117,86	232,82	31,21	11,38	48,25	0,75	0,02	0,05	0,05	0,32	7,47	95,30
Sv-8	Rupjmaize ar sviestu	25/5	1,28	4,43	11,78	131,45	60,23	7,75	11,58	38,95	0,38	0,04	0,04	0,02	0,17	0,00	87,70
Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
2.brokastis kopā			3,97	9,42	28,42	253,40	300,40	64,03	27,23	87,82	1,14	0,05	0,09	0,07	0,50	8,94	204,26
PUSDIENAS																	
G-21	Ar sieru sacepta vistas fileja	70	18,99	7,84	0,26	90,53	219,75	61,99	21,29	180,27	0,77	0,04	0,08	0,19	5,28	0,38	147,45
P-1	Vārīti kartupeļi	160	3,12	0,49	30,01	205,73	678,96	11,23	34,91	90,73	1,71	0,00	0,09	0,10	2,62	43,30	134,48
P-12	Burkāni ar zirnīšiem	140	3,77	4,52	15,52	180,11	262,88	87,83	16,15	86,65	0,72	0,59	0,09	0,11	1,03	7,28	109,70

	piena mērcē																
S-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu	100	1,25	5,23	4,03	133,74	241,43	79,66	16,42	33,47	0,64	0,22	0,04	0,06	0,57	34,49	65,31
D-18	Rīsu krēms	65	1,92	11,32	16,03	12,44	59,38	41,16	5,88	32,46	0,22	0,09	0,05	0,04	0,36	0,15	174,36
D-19	Ābolu mērce	100	0,13	0,12	16,81	2,75	50,48	11,57	3,44	7,29	0,08	0,00	0,01	0,00	0,04	4,00	67,84
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
SD-2	Kāļi	70	0,70	0,07	6,02	7,0	274,4	33,2	9,8	29,8	0,2	0,03	0,0	0,0	1,3	28,7	23,8
<i>Pusdienas kopā</i>			29,91	29,68	89,05	636,51	1801,53	353,08	112,5	462,14	4,31	0,97	0,39	0,54	11,2	121,7	725,18
LAUNAGS																	
Z-19	Piena zupa ar kartupeļiem un putrainiem	200	4,06	2,76	16,09	249,05	319,92	136,24	29,02	125,26	0,59	0,02	0,07	0,18	1,02	11,07	103,40
Sv-11	Karstmaize ar āboliem	45	2,38	2,07	16,03	120,47	56,74	13,75	6,32	39,82	0,32	0,01	0,03	0,03	0,27	1,61	90,28
<i>Launags kopā</i>			6,44	4,83	32,11	369,52	376,66	149,99	35,34	165,08	0,91	0,03	0,10	0,21	1,29	12,68	193,68
VAKARIŅAS																	
G-6	Lazanja	160	15,99	16,73	32,83	325,75	307,51	173,81	44,24	282,34	1,47	0,09	0,11	0,21	2,26	1,84	342,83
S-2	Redīsu un burkānu salāti	60	0,55	3,10	3,48	12,73	189,81	27,28	5,39	16,77	0,31	0,10	0,03	0,02	0,31	9,72	42,25
Dz-10.1	Pīpirmētru tējas dzēriens	200	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
<i>Vakariņas kopā</i>			16,55	19,86	41,47	342,57	504,68	226,17	53,90	299,74	1,79	0,19	0,14	0,23	2,58	13,03	406,33
DIENĀ KOPĀ			71,59	81,2	251,8	2131,1	3342,37	1077,8	337,6	1419,7	10,34	1,34	0,98	1,29	16,4	160,6	1981,2

4.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
BO-4	Omlete ar sieru	120	14,56	14,00	2,15	243,98	166,19	162,83	18,82	315,49	1,67	0,22	0,08	0,47	0,09	0,39	191,43
Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	1,76	4,22	11,42	95,72	74,78	9,77	6,12	31,58	0,25	0,04	0,03	0,02	0,34	3,74	88,56
S-10	Biešu un ābolu salāti ar plūmēm un riekstiem	60	1,01	3,24	8,88	40,10	157,02	12,77	8,49	24,19	0,30	0,00	0,02	0,02	0,35	5,55	65,73
Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	1,60	0,10	28,90	12,00	321,00	27,00	19,50	42,50	0,70	0,00	0,00	0,00	1,50	9,00	110,00
Brokastis kopā			18,93	21,56	51,36	391,80	718,99	212,37	52,93	413,76	2,92	0,27	0,14	0,51	2,28	18,68	455,72
2. BROKASTIS																	
BO-10	Biezpiena sacepums ar ievārījumu	60/15	8,78	5,70	19,95	27,01	106,12	85,04	14,22	119,80	0,49	0,03	0,03	0,15	0,32	0,35	179,03
Dz-21	Karstais upeņu dzēriens	200	0,12	0,08	9,80	3,60	1,80	21,60	3,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,60
2.brokastis kopā			8,90	5,78	29,75	30,61	107,92	106,64	17,82	119,80	0,50	0,03	0,03	0,15	0,32	0,35	219,63
PUSDIENAS																	
Z-15	Seleriju krēmzupa	250/20	3,38	10,47	17,39	187,82	644,02	88,51	27,33	115,05	1,30	0,04	0,08	0,19	1,56	22,51	167,92
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
Zi-5	Zivju pudiņš	80	13,46	7,82	3,37	168,52	290,35	76,30	6,55	158,28	0,92	0,08	0,09	0,22	0,07	0,30	137,83

P-4	Kartupeļu biezenis	160	3,38	4,10	26,82	217,07	616,83	40,16	33,57	100,85	1,47	0,03	0,09	0,13	2,27	37,29	154,96
M-2	Krējuma mērce ar dārzeņiem	50	1,04	4,68	3,49	91,86	49,99	34,64	5,38	26,87	0,07	0,04	0,02	0,04	0,08	0,59	59,69
S-26	Ķīnas kāpostu salāti ar jogurta mērci	100	2,94	1,95	4,03	124,04	232,05	129,50	17,87	84,46	0,63	0,20	0,04	0,10	0,47	32,10	43,59
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
A-2	Banāni	100	0,78	0,18	11,40	1,2	211,8	2,6	16,6	16,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	8,6	49,20
<i>Pusdienas kopā</i>			26,56	29,64	88,76	957,81	2181,34	401,74	127,1	551,99	5,23	0,39	0,40	0,72	5,16	102,1	708,78
LAUNAGS																	
K-2	Pīca	85	8,32	8,33	24,09	171,84	204,31	111,98	20,80	176,52	0,96	0,05	0,09	0,13	0,98	3,67	201,86
Dz-7	Ūdens ar citronu	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
<i>Launags kopā</i>			8,35	8,40	24,48	176,05	218,56	138,44	25,43	177,96	0,97	0,05	0,09	0,13	0,99	7,10	204,10
VAKARIŅAS																	
V-4	Sautētas lēcas ar dārzeņiem	200	13,02	5,74	37,31	106,54	326,25	51,89	17,81	198,01	0,67	0,14	0,05	0,05	1,15	47,29	245,47
S-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	1,25	5,23	4,03	133,74	241,43	79,66	16,42	33,47	0,64	0,22	0,04	0,06	0,57	34,49	65,31
Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	1,40	1,25	6,35	28,00	74,58	78,02	10,00	45,00	0,04	0,01	0,02	0,08	0,05	0,65	42,24
<i>Vakariņas kopā</i>			15,67	12,22	47,69	268,27	642,26	209,57	44,23	276,49	1,34	0,37	0,11	0,18	1,78	82,43	353,02
DIENĀ KOPĀ			78,41	77,6	242,04	1824,5	3869,07	1068,8	267,5	1540	10,96	1,11	0,77	1,69	10,5	210,7	1941,3

5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-3	Piecgraudu biezputra ar sviestu	200/8	6,49	9,37	33,49	237,39	100,04	92,68	12,84	61,36	0,05	0,07	0,19	0,14	0,83	0,86	228,40
Sv-5.1	Sviestmaizes ar gurķiem un olu	40/8/40	5,90	10,32	21,15	217,12	105,97	28,14	13,09	98,58	0,85	0,10	0,07	0,12	0,46	2,74	197,32
Dz-5.1.	Piparmētru tēja ar cukuru	200	0,40	0,12	5,04	10,88	40,56	53,78	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	21,94
Brokastis kopā			12,79	19,81	59,67	465,39	246,57	174,59	41,98	165,47	2,65	0,18	0,27	0,29	1,42	3,60	447,66
2. BROKASTIS																	
S-32	Kartupeļu un gaļas salāti	100	5,75	8,49	8,15	206,51	226,21	20,96	13,07	72,54	1,04	0,03	0,05	0,08	2,55	9,67	129,86
	Rupjmaize, pilgraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	0,48	0,08	12,00	4,80	106,80	21,60	10,40	8,80	0,20	0,00	0,02	0,03	0,21	0,08	51,20
2.brokastis kopā			7,23	8,81	29,55	315,91	380,41	48,16	32,67	111,54	1,53	0,03	0,10	0,12	2,89	9,75	221,86
PUSDIENAS																	
G-22	Liellopu gaļas sautējums ar kartupeļiem un gurķiem	40/230	19,08	12,72	41,72	319,65	1321,46	51,75	75,50	246,41	4,48	0,04	0,16	0,28	8,57	49,56	350,76
S-27	Kāļu salāti	100	1,32	5,15	7,64	64,89	311,01	54,72	11,06	44,09	0,30	0,22	0,04	0,06	1,32	28,81	78,29
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112,00

D-20	Banānu uzputenis	120	2,82	0,27	28,18	7,88	318,36	11,84	25,57	24,58	0,25	0,00	0,04	0,02	0,63	12,87	125,41
D-21	Citronu mērce	50	0,05	0,10	8,20	1,14	16,95	8,48	1,74	2,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	4,41	34,20
<i>Pusdienas kopā</i>			28,87	24,65	93,93	493,57	2259,78	366,79	137,9	507,09	5,24	0,26	0,30	0,70	10,8	97,05	700,65
LAUNAGS																	
K-3	Ābolu biskvīts	60	3,33	7,94	27,95	129,04	77,76	48,40	9,01	76,06	0,53	0,02	0,05	0,05	0,35	2,31	194,18
Dz-12.1	Karkadē tējas dzēriens	200	0,20	0,02	0,62	4,45	23,60	28,30	6,50	6,30	0,19	0,00	0,00	0,01	0,08	0,00	2,30
<i>Launags kopā</i>			3,53	7,96	28,57	133,49	101,36	76,70	15,51	82,36	0,71	0,02	0,05	0,06	0,42	2,31	196,48
VAKARIŅAS																	
G-26	Makaroni ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150/25	15,33	9,59	44,47	222,83	395,81	53,47	13,67	275,83	2,74	0,04	0,43	0,14	2,89	0,05	315,87
S-9	Burkānu un ziedkāpostu salāti	50	0,89	4,02	3,07	31,92	125,11	12,65	5,62	20,58	0,19	0,10	0,02	0,03	0,32	24,53	49,60
Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	0,05	0,01	0,52	4,37	10,24	26,67	4,98	1,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,72	1,96
<i>Vakariņas kopā</i>			16,27	13,63	48,06	259,12	531,16	92,79	24,27	297,53	2,99	0,14	0,46	0,17	3,22	25,30	367,43
DIENĀ KOPĀ			68,69	74,86	259,78	1667,5	3519,28	759,03	252,3	1164,0	13,12	0,63	1,18	1,34	18,8	138,0	1934,1

6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
BO-7	Zemnieku brokastis	150	11,09	14,73	12,63	215,59	351,09	57,68	23,73	180,16	1,81	0,13	0,09	0,34	0,90	14,99	224,60
S-30	Lapu salāti ar gurķiem	100	1,53	2,34	3,00	134,76	172,76	50,37	12,19	40,09	0,61	0,08	0,05	0,08	0,30	13,96	37,47
Sv-6	Baltmaize ar ievārījumu	25/15	2,05	1,12	20,33	118,20	52,25	10,75	6,38	32,50	0,39	0,00	0,03	0,02	0,31	0,00	110,25
Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	1,40	1,25	6,35	28,00	74,58	78,02	10,00	45,00	0,04	0,01	0,02	0,08	0,05	0,65	42,24
A-2	Banāni	100	0,78	0,18	11,40	1,2	211,8	2,6	16,6	16,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	8,6	49,20
Brokastis kopā			16,84	19,61	53,70	497,75	862,48	199,45	68,91	314,13	2,99	0,22	0,21	0,53	1,98	38,19	463,76
2. BROKASTIS																	
Sv-10	Karstmaize ar sieru	45	5,74	6,78	13,45	213,37	90,88	106,27	11,49	154,58	0,42	0,04	0,04	0,09	0,38	0,71	135,39
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
SD-4	Ziedkāposti	50	1,20	0,20	2,35	8,5	143,0	12,3	6,6	24,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,3	38,4	14,00
2.brokastis kopā			7,02	7,06	23,96	232,27	299,08	140,12	24,09	183,43	0,87	0,04	0,09	0,14	0,76	39,83	183,79
PUSDIENAS																	
Z-16	Biešu zupa ar frikadelēm un krējumu	250/25/20	8,51	10,85	14,32	285,77	475,29	78,05	30,08	106,71	1,43	0,13	0,06	0,13	2,40	18,09	185,24

	Rupjmaize, pilngraudu	25	1,25	0,30	11,75	130,75	59,25	7,00	11,50	37,75	0,38	0,00	0,04	0,02	0,17	0,00	51,00
V-3	Šķeltie zirņi ar dārzeņiem	200	12,82	6,37	46,14	142,13	944,46	56,92	62,57	256,19	3,53	0,02	0,47	0,15	2,47	57,95	283,70
S-28	Gurķu salāti ar piparmētru mērci	100	1,18	7,15	4,62	54,95	216,38	35,61	18,18	33,13	1,14	0,01	0,03	0,03	0,32	24,09	82,67
Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	1,60	0,10	28,90	12,00	321,00	27,00	19,50	42,50	0,70	0,00	0,00	0,00	1,50	9,00	110,00
<i>Pusdienas kopā</i>			25,36	24,78	105,73	625,60	2016,4	204,58	141,8	476,28	7,18	0,15	0,60	0,33	6,86	109,1	712,61
LAUNAGS																	
V-2	Rīvētu kartupeļu sacepums ar krējumu	150/15	4,49	6,38	28,13	92,79	629,40	26,09	30,98	94,28	1,56	0,03	0,09	0,11	2,31	38,56	185,40
Dz-5	Piparmētru tēja	200	0,40	0,12	1,04	10,88	40,48	53,76	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	5,70
<i>Launags kopā</i>			4,89	6,50	29,17	103,67	669,88	79,85	47,02	99,80	3,32	0,04	0,09	0,14	2,44	38,56	191,10
VAKARIŅAS																	
V-5	Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu	140/20	11,21	10,41	33,77	164,52	304,80	108,87	25,48	174,42	0,98	0,16	0,10	0,21	0,68	5,91	272,79
S-23	Burkānu un ābolu salāti	75	0,42	4,06	8,53	28,62	142,77	16,42	5,67	17,23	0,18	0,32	0,02	0,02	0,45	5,14	68,50
Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
<i>Vakariņas kopā</i>			11,65	14,50	47,46	197,23	454,92	150,36	35,43	192,27	1,17	0,48	0,12	0,22	1,13	12,52	362,55
DIENĀ KOPĀ			65,76	72,45	260,02	1656,5	4302,7	774,36	317,3	1265,9	15,53	0,93	1,11	1,36	13,2	238,2	1913,8

7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl- hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-6	Mannas-burkānu putra	220/10	6,31	11,56	35,23	78,27	314,61	158,77	23,43	135,88	0,48	0,32	0,12	0,19	0,75	3,19	266,55
Sv-12	Sviestmaize ar gaļas pastēti	25/25	7,14	7,57	13,89	159,02	140,27	15,55	11,97	83,21	0,52	0,07	0,22	0,06	1,87	2,23	149,56
Dz-21	Karstais upeņu dzēriens	200	0,12	0,08	9,80	3,60	1,80	21,60	3,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,60
Brokastis kopā			13,57	19,21	58,92	240,89	456,68	195,91	39,00	219,09	1,00	0,39	0,34	0,25	2,62	5,42	456,71
2. BROKASTIS																	
BO-3	Olu kultenis ar tomātiem	65	5,98	6,58	1,83	96,55	113,88	33,87	9,20	107,54	0,93	0,12	0,04	0,22	0,15	3,25	89,41
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
D-13.1	Svaigi augļi ar jogurtu	50/30	1,28	1,20	10,40	13,80	132,90	42,97	7,48	38,07	0,12	0,01	0,02	0,06	0,13	17,53	55,40
Dz-5	Piparmētru tēja	200	0,40	0,12	1,04	10,88	40,48	53,76	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	5,70
2.brokastis kopā			8,65	8,14	22,66	225,83	334,66	136,19	41,92	181,33	3,10	0,14	0,10	0,32	0,55	20,77	191,31
PUSDIENAS																	
G-23	Šķēlēs cepta cūkgaļa ar āboliem	50/65	16,09	13,27	10,55	144,56	378,20	26,09	21,56	169,02	0,77	0,03	0,57	0,13	4,74	11,25	222,60
P-4	Kartupeļu biezenis	160	3,38	4,10	26,82	217,07	616,83	40,16	33,57	100,85	1,47	0,03	0,09	0,13	2,27	37,29	154,96

S-6	Burkānu un apelsīnu salāti	100	0,82	4,47	10,60	38,42	207,70	34,68	10,09	25,37	0,25	0,43	0,05	0,03	0,69	27,36	80,83
D-22	Biezpiena un rupjmaizes krēms	60	4,58	7,65	14,71	61,88	67,30	49,65	10,51	61,91	0,32	0,06	0,03	0,07	0,18	0,12	150,21
D-23	Dzērveņu mērce	100	0,05	0,01	13,77	1,95	10,54	11,43	2,43	1,53	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	1,33	55,24
Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	0,05	0,01	0,52	4,37	10,24	26,67	4,98	1,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,72	1,96
A-2	Banāni	100	0,78	0,18	11,40	1,2	211,8	2,6	16,6	16,4	0,1	0,0	0,0	0,0	0,4	8,6	49,20
Pusdienas kopā			25,74	29,69	88,36	469,44	1502,61	191,32	99,75	376,17	3,07	0,55	0,77	0,39	8,33	86,64	715,00
LAUNAGS																	
S-41	Lēcu salāti ar tomātiem un papriku	100	6,87	5,68	18,84	106,07	130,78	26,55	6,62	110,88	0,19	0,04	0,02	0,02	0,50	42,93	146,93
	Saldskābmaize	20	1,40	0,64	9,88	84,80	40,20	8,86	6,92	25,60	0,14	0,00	0,02	0,02	0,15	0,00	50,20
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
Launags kopā			8,30	6,40	29,11	195,08	185,23	61,87	18,17	137,92	0,34	0,04	0,04	0,04	0,67	46,36	199,37
VAKARIŅAS																	
V-6	Kartupeļu pankūkas ar krējumu	140/15	5,94	13,43	39,29	184,83	670,75	29,77	36,81	130,53	1,97	0,05	0,12	0,16	2,61	39,65	298,07
	Kefīrs	150	4,20	4,80	6,15	75,0	219,0	180,0	18,0	142,5	0,2	0,0	0,0	0,3	0,2	1,1	84,00
Vakariņas kopā			10,14	18,23	45,44	259,83	889,75	209,77	54,81	273,03	2,12	0,05	0,17	0,42	2,82	40,70	382,07
DIENĀ KOPĀ			66,4	81,67	244,49	1391,1	3368,93	795,06	253,7	1187,5	9,63	1,17	1,42	1,42	15,0	199,9	1944,5

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreīžu piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas							ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	78	45	110	152	120	28	98	631	490
Kartupeļi	181	113	201	212	180	252	290	1429	1400
Piens, kefīrs, jogurts	363	386	235	161	266	86	326	1823	1400
Biezpiens, siers	30	66	39	84	-	55	17	291	210
Dārzeņi	144	433	422	441	219	369	202	2230	1400
Cukurs, vid./dienā	29	21,9	30,76	13,2	30,7	22,5	17,7	165,8:7= 23,7	40
Sāls, vid./dienā	1,23	1,96	2,19	2,13	1,91	2,05	1,47	12,9:7 = 1.8	5

8.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
D-14	Ābolu pankūkas ar krējumu	100/7	6,90	10,82	36,88	42,99	256,05	69,08	44,82	183,02	1,57	0,05	0,17	0,16	2,05	4,29	262,92
	Piens	200	5,60	5,00	9,40	100,0	292,0	240,0	28,0	180,0	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	2,6	104,00
Sv-3	Sviestmaize ar tomātiem	20/4/20	1,76	4,22	11,42	95,72	74,78	9,77	6,12	31,58	0,25	0,04	0,03	0,02	0,34	3,74	88,56
Brokastis kopā			14,26	20,04	57,71	238,71	622,83	318,85	78,94	394,60	1,94	0,14	0,28	0,48	2,60	10,63	455,48
2. BROKASTIS																	
S-33.1	Dārzeņu vinegrets ar olu	125	3,98	8,31	12,86	207,51	335,88	29,24	18,29	81,32	1,10	0,14	0,05	0,14	1,30	13,90	138,41
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	0,39	0,04	5,24	4,90	45,28	32,62	9,00	12,60	0,37	0,00	0,00	0,02	0,15	0,00	20,84
2.brokastis kopā			5,37	8,59	27,50	317,01	428,56	67,46	36,49	124,13	1,77	0,14	0,08	0,17	1,59	13,90	200,05
PUSDIENAS																	
Z-17	Kartupeļu zupa ar miežu putrainiem un gaļu	250/12	6,61	4,91	23,46	226,36	462,32	39,78	33,80	111,63	1,31	0,08	0,21	0,09	3,13	24,24	160,42
	Rupjmaize	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
Zi-6	Cepta zivs	70	13,25	7,07	4,51	247,17	276,97	33,98	4,15	125,23	0,97	0,02	0,09	0,18	0,08	0,01	134,41
P-	Krāsni cepti	160	3,17	4,71	31,10	251,91	785,07	44,01	38,70	101,17	1,76	0,55	0,11	0,11	2,80	38,55	172,51

3.1	dārzeņi																
M-1	Krējuma un mārutku mērce	50	0,62	4,27	3,27	116,89	44,77	20,17	5,08	12,86	0,10	0,03	0,01	0,01	0,09	3,28	52,78
S-29	Ziedkāpostu salāti ar aso krējuma mērci	70	1,45	2,26	4,22	21,96	183,15	24,40	8,10	32,22	0,29	0,15	0,03	0,05	0,47	34,82	40,45
Dz-14.2	Apelsīnu sulas dzēriens	200	0,72	0,12	11,88	19,60	202,40	30,12	13,60	25,92	0,22	0,00	0,07	0,03	0,38	47,28	51,60
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
Pusdienas kopā			27,58	23,96	103,88	1043,4	2131,38	204,26	121,1	469,64	5,21	0,84	0,58	0,51	7,23	157,0	719,13
LAUNAGS																	
S-42	Kartupeļu un kukurūzas salāti	80	1,68	5,45	11,04	110,97	198,27	18,96	14,16	41,66	0,69	0,02	0,03	0,05	0,77	12,28	97,81
	Saldskābmaize	20	1,40	0,64	9,88	84,80	40,20	8,86	6,92	25,60	0,14	0,00	0,02	0,02	0,15	0,00	50,20
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
Launags kopā			3,16	6,17	29,08	206,17	303,67	49,42	27,08	72,06	1,07	0,02	0,07	0,08	1,00	13,00	182,41
VAKARIŅAS																	
G-20	Liellopu gaļas hamburgers	50/75	16,00	15,21	30,80	439,16	283,60	75,73	26,37	200,15	1,69	0,04	0,12	0,15	3,89	3,97	321,04
S-31	Burkānu salāti	50	0,49	1,43	5,32	31,25	120,17	20,50	4,68	16,05	0,17	0,35	0,02	0,02	0,45	2,41	34,01
Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	0,40	0,40	8,80	2,40	1,20	35,92	18,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	52,80	40,80
Vakariņas kopā			16,89	17,04	44,92	472,81	404,97	132,15	49,13	216,20	1,86	0,39	0,13	0,17	4,46	59,18	395,85
DIENĀ KOPĀ			67,26	75,8	263,09	2278,1	3891,41	772,14	312,7	1276,6	11,85	1,53	1,14	1,41	16,9	253,7	1952,9

9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl- hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
B-7	Griķu biezputra ar krējumu	200/20	6,27	9,93	44,22	242,93	257,13	128,65	64,79	162,19	0,84	0,08	0,23	0,19	1,85	1,10	291,02
S-31	Burkānu salāti	50	0,49	1,43	5,32	31,25	120,17	20,50	4,68	16,05	0,17	0,35	0,02	0,02	0,45	2,41	34,01
Sv-4	Sviestmaize ar desu	25/4/15	2,96	5,63	12,01	131,31	60,03	7,60	11,56	38,71	0,38	0,03	0,04	0,02	0,17	0,00	106,35
Dz-22	Karstais aveņu dzēriens	200	0,12	0,12	9,86	7,20	10,60	24,60	4,40	2,60	0,11	0,00	0,00	0,01	0,04	1,00	41,20
Brokastis kopā			9,85	17,11	71,41	412,69	447,93	181,35	85,44	219,55	1,49	0,45	0,29	0,24	2,52	4,51	472,58
2. BROKASTIS																	
BO-12	Biezpiens ar rozīnēm	50	5,64	5,68	7,81	16,57	83,93	62,57	8,88	80,15	0,27	0,04	0,02	0,10	0,16	0,35	105,60
Dz-24	Kakao	150	2,60	2,36	9,64	39,63	187,06	100,49	23,37	82,03	0,29	0,02	0,03	0,12	0,12	0,98	68,98
2.brokastis kopā			8,23	8,04	17,45	56,20	270,99	163,06	32,25	162,18	0,56	0,05	0,05	0,21	0,28	1,33	174,58
PUSDIENAS																	
G-18	Ar gaļu pildītas pankūkas un krējumu	110/20	17,91	21,69	34,38	178,46	392,93	136,89	34,62	239,54	1,80	0,08	0,14	0,29	3,67	3,27	402,02
S-25	Kolrābju salāti	100	1,72	2,63	6,17	25,77	317,67	33,18	16,33	45,76	0,43	0,10	0,05	0,03	0,45	39,26	48,93

D-17	Ābolu sulas uzputenis ar pienu	150/150	5,79	3,97	35,33	79,34	256,42	197,79	25,06	147,82	0,27	0,03	0,10	0,24	0,34	2,13	200,36
Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	0,02	0,03	5,16	4,09	7,35	25,07	4,28	0,63	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	1,47	21,26
SD-3	Burkāni	80	0,64	0,32	7,44	52,8	205,6	28,8	8,3	23,2	0,3	0,60	0,0	0,0	0,8	4,3	31,20
<i>Pusdienas kopā</i>			26,07	28,65	88,48	340,46	1179,97	421,74	88,60	456,95	2,78	0,82	0,31	0,58	5,27	50,40	703,77
LAUNAGS																	
Dz-20	Piena un banānu kokteilis	150	2,13	1,65	14,64	36,60	241,50	78,72	19,41	65,79	0,29	0,01	0,05	0,11	0,33	5,61	81,60
Sv-10	Karstmaize ar sieru	45	5,74	6,78	13,45	213,37	90,88	106,27	11,49	154,58	0,42	0,04	0,04	0,09	0,38	0,71	135,39
<i>Launags kopā</i>			7,87	8,43	28,09	249,97	332,38	184,99	30,90	220,37	0,71	0,05	0,09	0,19	0,71	6,32	216,99
VAKARIŅAS																	
V-7.1	Burkānu plācenīši ar ievārījumu	160/10	9,30	14,44	39,64	168,89	441,03	112,61	21,82	143,45	1,00	0,99	0,12	0,20	1,64	7,09	325,39
Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	1,40	1,25	6,35	28,00	74,58	78,02	10,00	45,00	0,04	0,01	0,02	0,08	0,05	0,65	42,24
<i>Vakariņas kopā</i>			10,70	15,69	45,99	196,89	515,61	190,63	31,83	188,45	1,04	1,00	0,14	0,27	1,69	7,74	367,63
DIENĀ KOPĀ			62,72	77,92	251,42	1256,2	2746,88	1141,8	269,0	1247,5	6,58	2,37	0,88	1,49	10,5	70,3	1935,6

10.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
BROKASTIS																	
BO-1	Olu kultenis ar sieru	100	11,80	12,06	1,37	197,03	124,81	126,67	14,66	253,61	1,37	0,19	0,06	0,38	0,06	0,21	160,02
Sv-5	Sviestmaize ar gurķiem	20/4/20	1,76	4,18	10,70	95,56	53,58	12,14	6,17	30,82	0,25	0,03	0,03	0,02	0,24	2,74	85,56
Sv-13	Karstmaize ar biezpienu	45	4,99	3,75	13,26	127,84	56,30	38,49	9,17	72,70	0,38	0,02	0,04	0,08	0,32	0,09	105,53
Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	1,60	0,10	28,90	12,00	321,00	27,00	19,50	42,50	0,70	0,00	0,00	0,00	1,50	9,00	110,00
Brokastis kopā			20,15	20,09	54,23	432,43	555,69	204,30	49,50	399,63	2,70	0,24	0,13	0,47	2,12	12,04	461,11
2. BROKASTIS																	
Sv-2	Sviestmaize ar sieru	20/4/15	5,25	7,84	10,37	171,41	44,38	102,50	8,22	145,76	0,25	0,06	0,04	0,08	0,22	0,00	130,91
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	0,05	0,08	4,49	4,66	16,75	26,11	4,68	1,81	0,03	0,00	0,00	0,01	0,02	3,49	18,94
2.brokastis kopā			5,56	8,18	26,21	178,71	166,73	132,00	16,77	162,88	0,39	0,06	0,05	0,10	0,33	12,29	195,61

PUSDIENAS																	
Z-18	Mājas soļanka ar skābo krējumu	220/15/ 15	6,68	9,05	11,00	320,63	371,92	51,39	24,18	94,03	1,02	0,10	0,23	0,10	3,63	13,72	150,18
	Rupjmaize, pilngraudu	30	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-25	Cepti vistas šķiņķīši	44	11,53	8,43	0,01	85,22	117,37	5,61	12,53	104,96	1,10	0,02	0,04	0,09	3,29	1,22	121,74
P-9	Sautēti brūnie rīsi ar papriku	140	3,36	3,37	24,37	190,33	271,34	15,12	42,80	118,83	0,73	0,11	0,16	0,10	2,62	160,4 4	137,75
M-4	Tomātu mērce	50	1,00	1,64	5,44	144,06	178,51	15,06	10,84	20,52	0,50	0,02	0,03	0,03	0,54	20,53	39,00
S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananasiem	100	1,08	6,31	6,81	34,48	186,21	65,12	13,92	26,57	0,48	0,08	0,06	0,05	0,36	40,76	85,11
Dz-6	Zemeņu kompots	200	0,20	0,08	16,49	3,60	40,96	23,63	5,61	4,81	0,20	0,00	0,01	0,03	0,12	15,80	66,73
A-3	Bumbieri	100	0,27	0,27	12,69	1,8	104,4	8,8	5,7	16,9	0,1	0,00	0,0	0,0	0,3	4,4	48,60
<i>Pusdienas kopā</i>			25,62	29,51	90,92	937,03	1341,81	193,09	129,4	431,93	4,57	0,33	0,57	0,43	11,0	256,9	710,31
LAUNAGS																	
BO-13	Griķu un biezpiena sacepums ar krējumu	80/10	8,00	5,67	25,24	26,11	116,89	56,93	28,66	112,03	0,57	0,05	0,12	0,13	1,10	0,19	185,04
Dz-17	Kumelīšu tēja ar cukuru	200	0,40	0,12	5,04	10,88	40,56	53,78	16,04	5,52	1,76	0,01	0,01	0,03	0,13	0,00	21,94
<i>Launags kopā</i>			8,40	5,79	30,27	37,15	157,53	111,67	44,86	117,56	2,33	0,06	0,13	0,15	1,23	0,19	206,98

VAKARIŅAS																	
V-8	Pupiņu un kartupeļu biezenis	160	9,20	5,33	33,82	187,54	817,14	80,20	80,30	204,15	2,53	0,04	0,19	0,13	1,19	17,41	206,60
M-8	Krējuma mērce ar sīpoliem	50	0,69	4,15	3,17	4,60	37,00	16,70	2,38	14,23	0,09	0,03	0,01	0,01	0,06	1,02	52,33
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112,00
<i>Vakariņas kopā</i>			15,49	15,87	45,19	292,14	1146,14	336,90	106,7	408,38	2,82	0,06	0,27	0,49	1,53	19,83	370,93
DIENĀ KOPĀ			75,22	79,44	246,82	1877,5	3367,9	977,96	347,2	1520,4	12,81	0,75	1,15	1,64	16,2	301,3	1944,9