Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 1.-4.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	40	1,444	1,76	4,539	0,1	0,3	1,522	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	50	106	2,714	9,887	1,67	0,05		0,149	1;7
Sakņu sautējums ar pupiņām	50	51	2,128	1,155	7,918	0,1		1,978	
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	50	43	1,832	0,87	7,025	0,05	0,05	0,824	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu salāti ar eļļu	10	7	0,096	0,519	0,511	0,02	0,05	0,346	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	10	2	0,152	0,12	0,224	0,04		0,104	
Marinēti gurķi	30	4	0,15		0,9				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Eļļas citrona mērce	4	33	0,004	3,603	0,218	0,004	0,2	0,001	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		**626**	**21,87**	**25,54**	**76,99**	**0,484**	**0,600**	**8,443**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	131	9,017	9,205	3,01	0,2		0,348	1;3
Cukīni un tomātu sautējums ar turku zirņiem	50	34	0,999	2,038	2,966	0,35		0,897	9,
Vārīta pasta - makaroni	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,
Vārīti kartupeļi	50	36	1,06	0,053	7,844	0,05		1,113	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	20	11	0,266	0,639	0,935	0,04	0,1	0,6	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	10	5	0,129	0,23	0,589			0,322	
Marinētas bietes	20	9	0,323	0,027	1,9	0,1	0,1	0,531	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Tomātu mērce salātiem	10	61	0,261	6,433	0,381		0,01	0,003	10;3;7
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	50	87	9,014	1,257	9,819		5,5	0,021	1;11;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Saldskābmaize	10	23	0,63	0,1	4,8			0,45	1,
kopā:		**612**	**27,39**	**24,97**	**69,08**	**1,135**	**5,985**	**5,127**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,783	2,642	0,1		1,372	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	100	115	3,517	4,877	14,48	0,3		2,095	1;7;9
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	100	152	7,016	8,146	12,397	0,4		1,824	
Svaigu biešu salāti *(Latgale)*	20	15	0,248	1,05	1,138	0,06		0,39	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	20	5	0,272	0,242	0,502			0,214	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
kopā:		**616**	**26,32**	**28,30**	**64,15**	**0,940**	**0,220**	**9,121**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	100	117	6,492	4,191	13,196	0,3		5,092	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vistas gaļas strogonovs	70	105	7,328	7,073	2,637	0,21		0,092	1;7
Dārzeņi siera mērcē	50	29	1,255	1,865	1,779	0,15		1,231	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Vārīts gaišais bulgurs	30	38	1,312	0,184	7,245	0,06		0,84	1,

Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	20	10	0,259	0,437	1,191	0,02	0,02	0,603	7,
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	20	6	0,244	0,24	0,718	0,02		0,484	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	15	37	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		**644**	**26,63**	**22,98**	**81,64**	**1,345**	**0,295**	**10,202**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	50	172	14,1	12,697	0,408	0,05		0,106	
Sarkano lēcu sautējums	30	29	1,29	1,303	3,034	0,12		0,903	
Vārīti kartupeļi	50	36	1,06	0,053	7,844	0,05		1,113	
Cepti kartupeļi	100	144	2,96	4,648	21,904	0,1		3,108	
Biešu salāti ar krējumu	20	13	0,344	0,618	1,546	0,08		0,422	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	20	10	0,215	0,836	0,48			0,187	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0,332	0,868	1,417	0,2	1,1	0,495	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	15	37	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**592**	**26,19**	**28,54**	**56,50**	**1,080**	**1,320**	**9,665**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	40	1,444	1,76	4,539	0,1	0,3	1,522	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	80	170	4,342	15,819	2,673	0,08		0,239	1;7
Sakņu sautējums ar pupiņām	50	51	2,128	1,155	7,918	0,1		1,978	
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	50	43	1,832	0,87	7,025	0,05	0,05	0,824	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	10	7	0,096	0,519	0,511	0,02	0,05	0,346	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	10	2	0,152	0,12	0,224	0,04		0,104	
Marinēti gurķi	30	4	0,15		0,9				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Eļļas citrona mērce	4	33	0,004	3,603	0,218	0,004	0,2	0,001	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		**809**	**26,80**	**33,23**	**100,63**	**0,584**	**0,600**	**10,165**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28		0,486	1;3
Cukīni un tomātu sautējums ar turku zirņiem	50	34	0,999	2,038	2,966	0,35		0,897	9,
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	20	11	0,266	0,639	0,935	0,04	0,1	0,6	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	10	5	0,129	0,23	0,589			0,322	
Marinētas bietes	20	9	0,323	0,027	1,9	0,1	0,1	0,531	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Tomātu mērce salātiem	10	61	0,261	6,433	0,381		0,01	0,003	10;3;7
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	60	104	10,817	1,509	11,782		6,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Saldskābmaize	10	23	0,63	0,1	4,8			0,45	1,
kopā:		**768**	**35,08**	**29,32**	**90,59**	**1,345**	**7,085**	**6,382**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,783	2,642	0,1		1,372	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	150	173	5,276	7,316	21,719	0,45		3,142	1;7;9
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	228	10,524	12,22	18,596	0,6		2,736	
Svaigu biešu salāti *(Latgale)*	20	15	0,248	1,05	1,138	0,06		0,39	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	20	5	0,272	0,242	0,502			0,214	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	30	74	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Sēklu maize	30	86	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
kopā:		**804**	**33,50**	**35,59**	**87,32**	**1,290**	**0,220**	**12,060**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	100	117	6,492	4,191	13,196	0,3		5,092	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vistas gaļas strogonovs	100	150	10,469	10,104	3,767	0,3		0,131	1;7
Dārzeņi siera mērcē	50	29	1,255	1,865	1,779	0,15		1,231	1;7
Vārīta pasta - makaroni	170	289	9,514	3,015	56,079	0,68			1,
Vārīts gaišais bulgurs	30	38	1,312	0,184	7,245	0,06		0,84	1,

Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	20	10	0,259	0,437	1,191	0,02	0,02	0,603	7,
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	20	6	0,244	0,24	0,718	0,02		0,484	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**802**	**33,35**	**28,18**	**102,40**	**1,655**	**0,295**	**10,520**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	60	207	16,92	15,236	0,49	0,06		0,127	
Sarkano lēcu sautējums	50	48	2,15	2,171	5,058	0,2		1,505	
Vārīti kartupeļi	50	36	1,06	0,053	7,844	0,05		1,113	
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Biešu salāti ar krējumu	20	13	0,344	0,618	1,546	0,08		0,422	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	20	10	0,215	0,836	0,48			0,187	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0,332	0,868	1,417	0,2	1,1	0,495	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	30	74	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**789**	**33,58**	**34,64**	**84,29**	**1,220**	**1,320**	**13,342**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 10.-12.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,45	2,282	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	80	170	4,342	15,819	2,673	0,08		0,239	1;7
Sakņu sautējums ar pupiņām	50	51	2,128	1,155	7,918	0,1		1,978	
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	50	43	1,832	0,87	7,025	0,05	0,05	0,824	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	10	7	0,096	0,519	0,511	0,02	0,05	0,346	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	10	2	0,152	0,12	0,224	0,04		0,104	
Marinēti gurķi	30	4	0,15		0,9				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Eļļas citrona mērce	4	33	0,004	3,603	0,218	0,004	0,2	0,001	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		**829**	**27,52**	**34,11**	**102,90**	**0,634**	**0,750**	**10,925**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,624	12,887	4,215	0,28		0,486	1;3
Cukīni un tomātu sautējums ar turku zirņiem	50	34	0,999	2,038	2,966	0,35		0,897	9,
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	20	11	0,266	0,639	0,935	0,04	0,1	0,6	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	10	5	0,129	0,23	0,589			0,322	
Marinētas bietes	20	9	0,323	0,027	1,9	0,1	0,1	0,531	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Tomātu mērce salātiem	20	123	0,523	12,865	0,762		0,02	0,005	10;3;7
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	60	104	10,817	1,509	11,782		6,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	10	25	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
Saldskābmaize	10	23	0,63	0,1	4,8			0,45	1,
kopā:		**830**	**35,34**	**35,75**	**90,97**	**1,345**	**7,095**	**6,384**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	100	59	3,605	3,783	2,642	0,1		1,372	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	150	173	5,276	7,316	21,719	0,45		3,142	1;7;9
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	228	10,524	12,22	18,596	0,6		2,736	
Svaigu biešu salāti *(Latgale)*	20	15	0,248	1,05	1,138	0,06		0,39	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	20	5	0,272	0,242	0,502			0,214	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sēklu maize	40	115	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11
kopā:		**857**	**35,41**	**36,37**	**97,05**	**1,290**	**0,220**	**13,040**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	100	117	6,492	4,191	13,196	0,3		5,092	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vistas gaļas strogonovs	100	150	10,469	10,104	3,767	0,3		0,131	1;7
Dārzeņi siera mērcē	50	29	1,255	1,865	1,779	0,15		1,231	1;7
Vārīta pasta - makaroni	170	289	9,514	3,015	56,079	0,68			1,
Vārīts gaišais bulgurs	30	38	1,312	0,184	7,245	0,06		0,84	1,

Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	20	10	0,259	0,437	1,191	0,02	0,02	0,603	7,
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	20	6	0,244	0,24	0,718	0,02		0,484	
Ziedkāposti	10	2	0,25	0,03	0,23			0,29	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**802**	**33,35**	**28,18**	**102,40**	**1,655**	**0,295**	**10,520**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	100	42	2,854	2,164	2,75	0,4		1,082	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	60	207	16,92	15,236	0,49	0,06		0,127	
Sarkano lēcu sautējums	50	48	2,15	2,171	5,058	0,2		1,505	
Vārīti kartupeļi	50	36	1,06	0,053	7,844	0,05		1,113	
Cepti kartupeļi	200	287	5,92	9,296	43,808	0,2		6,216	
Biešu salāti ar krējumu	20	13	0,344	0,618	1,546	0,08		0,422	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	20	10	0,215	0,836	0,48			0,187	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0,332	0,868	1,417	0,2	1,1	0,495	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Zaļumu un eļļas mērce	4	25	0,029	2,686	0,267	0,06	0,22	0,026	
Rudzu maize	30	74	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**860**	**35,06**	**36,96**	**95,24**	**1,270**	**1,320**	**14,896**	