

Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem ar ārsta apstiprinātu diagnozi cukura diabēts. Kopsavilkums 10 dienām.

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Rudens	Kompleksās pusdienas	Ziedkāpostu zupa (220 g) Rupjmaize (30 g) Maltās gaļas bumbiņas ar dārzeņiem (120 g) Tomātu mērce (23 g) Vārīti brūnie rīsi (100 g) Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu (100 g) Kefīrs 2,5% (200 ml)	Biešu zupa (250 g) Kliju maize (30 g) Vistas aknas ar āboliem krējuma mērcē (130 g) Sviesta pupiņas ar ķiplokiem (80 g) Krāsni cepti kartupeļi ar brokoļiem (120 g) Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (100 g) Ūdens ar citroniem (205 ml)	Vārīti griķi (100 g) Cūkgaļas kotletes ar ķirbi (120 g) Skābēti kāposti (105 g) Cepti āboli ar dzērvenēm (210 g) Piparmētru tēja (200 ml)	Pikantās zivju kotletes (90 g) Bulgurs ar dārzeņiem (200 g) Ķīnas kāpostu un gurķu salāti (100 g) Pilngraudu pankūkas ar augļiem (130 g) Karkadē tēja (200 ml)	Sēņu zupa ar griķiem (250 g) Rupjmaize (30 g) Biezpiena plātsmaize ar āboliem (195 g) Paniņas (180 ml)
		Kcal / E% 607 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 619 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 622 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 607 / 35% 6 maizes vienības	Kcal / E% 605 / 35% 6 maizes vienības
Ziema	Kompleksās pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar skābo krējumu (200 g) Kliju maize (30 g) Zivju kotletes tomātu-kokosriekstu piena mērcē (155 g) Acepti dārzeņi (100 g) Krāsni cepti kartupeļi ar papriku un bietēm (185 g) Rutku salāti ar burkānu un āboliem (120 g) Piparmētru tēja (200 ml)	Vārīti brūnie rīsi (120 g) Tomātu mērce (23 g) Pildīti kabači ar vistas gaļu (125 g) Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (100 g) Biezpiena plācenīši ar augļiem (170 g) Ūdens ar citroniem (205 ml)	Liellopa gaļas ragū ar ķirbi un apelsīniem (150 g) Vārīti griķi (120 g) Biešu salāti ar saulespuķu sēklām un eļļu (105 g) Augļu kārtojums ar bezpiedevu jogurtu (200 g) Ūdens ar dzērvenēm (210 ml)	Dārzeņu zupa (260 g) Kliju maize (30 g) Vistas kotletes ar kabaci (100 g) Sarkanā kāposta-gurķu salāti ar eļļu (80 g) Dārzeņu sautējums (115 g) Paniņas (180 ml)	Citronu zupa ar tītaru (220 g) Sēklu maize (30 g) Bulgurs ar dārzeņiem un sarkanajām pupiņām (225 g) Tomātu-gurķu salāti ar eļļu (100 g) Kefīrs 2,5% (200 ml)
		Kcal / E% 637 / 35% 6 maizes vienības	Kcal / E% 612 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 603 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 602 / 35% 5 maizes vienības	Kcal / E% 600 / 35% 5 maizes vienības

* E% no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (1390–2140 kcal).