

Ēdienkarte

1.nedēļa, 1-2g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

I. Jirgensone
 Mārupes novada pirmsskolas
 izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
 20.08.26

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	3.11	3.65	10.95	89.68
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2008	Prjāņiki (Prjāņiki(*A-01,03,07))	1	25	1.50	0.78	18.68	87.75
				4.61	4.43	29.63	177.44
Pusdienas 48%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	1	100/3/3	1.68	2.29	7.98	60.50
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*01) NPKS)	1	80	2.08	0.85	21.76	112.61
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	1	30	0.30	1.03	0.93	14.33
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
				11.31	14.45	37.44	356.36
Launags 28%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	1	100	2.50	1.80	12.20	76.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	10/2/20	5.33	7.23	4.73	108.46
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				8.25	9.15	22.21	208.34
KOPĀ: 100%				24.17	28.03	89.28	742.14
Pievienotais sāls 1.72 grami Dārzeņi 108.9 grami Pievienotais cukurs 1.8 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 20 grami Augļi un ogas 66.7 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 168.5 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

1.nedēļa, 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1.nedēļa, 1-2g. bērniem****/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)****Otrdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	1	80	7.58	10.08	1.20	129.98
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2/10	1.23	2.61	4.58	47.57
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.98
				8.81	12.69	7.78	185.53
Pusdienas 53%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.19	2.89	8.11	68.81
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvaize (*A-01))	1	60	10.70	12.43	10.63	226.61
704-6	Griķi, vārīti	1	60	2.94	0.87	16.46	87.05
569-2	Piena -dārzenu mērce (Piens 2%(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01)BL)	1	20	0.54	1.05	1.55	17.87
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	1	30	0.47	1.54	1.87	23.50
125-1	Gurķi, svaigi (ripiņās)	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
				17.08	18.81	39.40	428.09
Launags 23%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.64	1.98	12.78	79.44
08-3	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	1	10/10	0.88	0.27	11.84	54.00
2106-2	Auglis(banāns)	1	60	0.72	0.12	12.00	52.80
				4.24	2.37	36.62	186.24
KOPĀ: 100%				30.13	33.87	83.80	799.86
Pievienotais sāls 1.48 grami Dārzeņi 93.03 grami Pievienotais cukurs 3.56 grami Kartupeļi 30 grami Siers, biezpiens 0 grami Augļi un ogas 60 grami Gala un zivs 52 grami Piena produkti 93.8 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

1.nedēļa, 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

I. Jirgensone
 Mārupes novada pirmsskolas
 izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
25.08.26

Ēdienkarte

1.nedēļa, 1-2g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
613-5	Mannā biežputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	1	100/15	3.42	1.39	15.60	88.73
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
932-2	Tēja augļu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.73	5.02	24.69	164.84
Pusdienas 51%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/2	2.09	3.47	7.55	71.27
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))	1	80	6.57	10.57	4.76	135.46
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
130-1	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	1	30	0.25	1.53	0.77	17.78
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.35	1.53	1.28	20.95
963-1	Ūdens ar upenēm	1	100	0.06	0.01	0.47	2.27
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.74	17.99	44.00	388.18
Launags 28%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	100	11.15	5.62	8.59	141.26
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.87	1.87	4.73	40.46
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				12.26	7.97	19.20	210.53
KOPĀ: 100%				29.73	30.98	87.89	763.55
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 107.8 grami					
Pievienotais cukurs 7.8 grami		Kartupeļi 25 grami		Siers, biezpiens 75 grami			
Augļi un ogas 76.5 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 106 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 1-2g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	120	2.81	2.13	11.02	74.53
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)	1	10/15/15	1.78	3.64	5.51	63.16
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				4.83	6.25	22.41	166.49
Pusdienas 55%							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	1	120	6.09	5.44	25.60	177.89
175-1	Tomāti ,svaigi	1	30	0.33	0.06	1.14	6.42
141-1	Ķīnas kāpostu -papriku salāti	1	30	0.30	1.50	0.94	18.45
378	"Abavas sniegs" (Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	70	1.63	9.58	9.81	132.01
398	Ogu sīrupa ķīselis	1	150	0.00	0.00	17.60	71.34
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				9.09	16.68	59.36	428.51
Launags 23%							
634-1	Griķu biezputra ar krējumu (Piens 2%(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	120/5	5.27	3.19	21.61	138.15
125-1	Gurķi,svaigi	1	30	0.24	0.03	0.78	4.23
44	Rudzu maize ar sviestu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.75	1.74	4.29	37.26
934-1	Tēja kumelišu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.00
				6.26	4.96	26.68	179.64
KOPĀ: 100%				20.18	27.89	108.45	774.64
Pievienotais sāls 1.646 grami Dārzeņi 121 grami Pievienotais cukurs 6.803 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 60 grami Gaļa un zivs 20 grami Piena produkti 171.75 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

1.nedēļa, 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
20.08.26.

Ēdienkarte

1.nedēļa, 1-2g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 39%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07))	1	100/15	3.24	1.44	28.34	140.57
68	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	15/4	1.28	3.68	7.59	69.62
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				9.32	8.87	42.53	289.24
Pusdienas 39%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.30	2.63	5.85	56.83
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-01))	1	20	0.53	0.76	1.66	15.61
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	1	30	0.56	0.79	2.03	15.17
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.99	0.85	3.01	24.59
957-1	Dzeramais ūdens ar citronu	1	100	0.06	0.01	0.20	1.07
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.85	10.86	33.53	288.86
Launags 22%							
41-3	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4/25	3.91	6.31	6.61	102.60
199-2	Dārzeņu plate	1	50	0.52	0.05	1.62	9.05
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	20	0.55	3.80	0.64	38.93
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
				4.98	10.16	10.87	158.57
KOPĀ: 100%				29.15	29.89	86.93	736.67
Pievienotais sāls 0.89 grami		Dārzeni 133.78 grami					
Pievienotais cukurs 3.3 grami		Kartupeļi 106.66 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 6.8 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 256.2 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.67	30.13	91.27	763.37
KOPĀ:				133.36	150.66	456.35	3816.86
Pievienotais sāls 7.136 grami		Dārzeni 564.51 grami					
Pievienotais cukurs 23.263 grami		Kartupeļi 201.66 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 270 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 796.25 grami			

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja tas saistīts ar piegādātājiem vai kādiem citiem apstākļiem.

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Pirmdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	100/2	3.1	3.6	11.0	90	P5 Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	30	0.3	1.0	0.9	14
B2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 Prjāņiki	25	1.5	0.8	18.7	88	L1 Jogurts dzeramais	100	2.5	1.8	12.2	76
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	100/3/3	1.7	2.3	8.0	60	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	10/2/20	5.3	7.2	4.7	108
P2 Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem	80	6.7	8.4	4.3	142	L3 Auglis(arbūzs)	60	0.4	0.1	5.3	24
P3 Makaroni, vārīti	80	2.1	0.8	21.8	113						
P4 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	30	0.5	1.8	1.9	25						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	4.6	4.4	29.6	177						
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	11.3	14.4	37.4	356						
Kopā: Launags(L)	E28%	8.2	9.2	22.2	208						
Pievienotais sāls 1.72 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 1.8 grami							24.2	28.0	89.3	742	
Augļi un ogas 66.7 grami											
						Siers, biezpiens 20 grami					
						Piena produkti 168.5 grami					

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Olu kultenis	80	7.6	10.1	1.2	130	P5 Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	30	0.5	1.5	1.9	24
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6 Gurķi,svaigi (ripiņās)	30	0.2	0.0	0.8	4
B3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8	P7 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P1 Rasolņiks ar krējumu	100/3	2.2	2.9	8.1	69	L1 Piena zupa ar rīsiem	120	2.6	2.0	12.8	79
P2 Cūkgāļas kotlete	60	10.7	12.4	10.6	227	L2 Baltmaize ar ievārījumu	10/10	0.9	0.3	11.8	54
P3 Griķi ,vārīti	60	2.9	0.9	16.5	87	L3 Auglis(banāns)	60	0.7	0.1	12.0	53
P4 Piena -dārzeņu mērce	20	0.5	1.0	1.6	18						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	8.8	12.7	7.8	186						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	17.1	18.8	39.4	428						
Kopā: Launags(L)	E23%	4.2	2.4	36.6	186						
Pievienotais sāls 1.48 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 3.56 grami							30.1	33.9	83.8	800	
Augļi un ogas 60 grami											
						Siers, biezpiens 0 grami					
						Piena produkti 93.8 grami					

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	100/15	3.4	1.4	15.6	89	P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	30	0.4	1.5	1.3	21
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 Tēja augļu	100	0.0	0.0	2.0	8	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Biešu zupa ar krējumu	100/2	2.1	3.5	7.6	71	L1 Biezpiena saldā masa ar marmelādi	100	11.2	5.6	8.6	141
P2 Vistas gaļas stroganovs	80	6.6	10.6	4.8	135	L2 Kliju maize ar sviestu	10/2	0.9	1.9	4.7	40
P3 Pērļu grūbas,vārītas	80	2.3	0.7	22.8	107	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	30	0.2	1.5	0.8	18	L4 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.7	5.0	24.7	165						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	12.7	18.0	44.0	388						
Kopā: Launags(L)	E28%	12.3	8.0	19.2	211						
Pievienotais sāls 1.4 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 7.8 grami							29.7	31.0	87.9	764	
Augļi un ogas 76.5 grami											
						Siers, biezpiens 75 grami					
						Piena produkti 106 grami					

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	120	2.8	2.1	11.0	75	P5 Ogu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	17.6	71
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	10/15/1	1.8	3.6	5.5	63	P6 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
B3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29	L1 Griķu biezputra ar krējumu	120/5	5.3	3.2	21.6	138
P1 Plovs ar cūkgāļu	120	6.1	5.4	25.6	178	L2 Gurķi,svaigi	30	0.2	0.0	0.8	4
P2 Tomāti ,svaigi	30	0.3	0.1	1.1	6	L3 Rudzu maize ar sviestu	10/2	0.8	1.7	4.3	37
P3 Kīnas kāpostu -papriku salāti	30	0.3	1.5	0.9	18	L4 Tēja kumelišu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
P4 "Abavas sniegs"	70	1.6	9.6	9.8	132						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	4.8	6.2	22.4	166						
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	9.1	16.7	59.4	429						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.3	5.0	26.7	180						
Pievienotais sāls 1.646 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 6.803 grami							20.2	27.9	108.4	775	
Augļi un ogas 60 grami											
						Siers, biezpiens 15 grami					
						Piena produkti 171.75 grami					

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	100/15	3.2	1.4	28.3	141	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	30	0.6	0.8	2.0	15
B2 Sviestmaize	15/4	1.3	3.7	7.6	70	P6 Ziedkāpostu-tomātu salāti	30	1.0	0.8	3.0	25
B3 Piena	150	4.8	3.8	6.6	79	P7 Dzeramais ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
P1 Sakņu zupa ar krējumu	100/3	2.3	2.6	5.8	57	P8 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	5.6	4.3	95	L1 Rudzu maize ar olu	15/4/25	3.9	6.3	6.6	103
P3 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L2 Dārzeņu plate	50	0.5	0.0	1.6	9
P4 Piena mērce	20	0.5	0.8	1.7	16	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	20	0.6	3.8	0.6	39
Kopā: Brokastis(B)	E40%	9.3	8.9	42.5	289						
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	14.8	10.9	33.5	289						
Kopā: Launags(L)	E21%	5.0	10.2	8.9	151						
Pievienotais sāls 0.89 grami						KOPĀ:					
Pievienotais cukurs 1.3 grami							29.2	29.9	84.9	729	
Augļi un ogas 6.8 grami											
						Siers, biezpiens 0 grami					
						Piena produkti 256.2 grami					
						Siers, biezpiens 110 grami					
						Piena produkti 796.25 grami					

