

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

I. Jirgensone
 Mārupes novada pirmsskolas
 izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
25.09.26.

Pirmdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu (Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	4.65	5.45	16.35	134.01
934-2	Tēja-kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2008	Prjaņiki (Prjaņiki(*A-01,03,07))	0.67	35	2.10	1.09	26.15	122.85
				6.75	6.54	42.50	256.87
Pusdienas 51%							
336-3	Skābeņu zupa ar olu, krējumu (Putraimi miežu(*A-01) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Olas(*A-03) NPKS)	0.67	150/4/4	2.43	3.20	11.91	88.00
408	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.70	8.44	4.30	141.52
713-5	Makaroni, vārīti (Makaroni,radziņi(A*-01) NPKS)	0.67	120	3.11	1.18	32.50	167.39
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	0.67	30	0.49	18.01	1.94	170.74
128-1	Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	0.67	30	0.30	1.03	0.93	14.33
958	Dzeramais ūdens ar apelsīnu	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
				13.12	31.88	52.37	585.65
Launags 26%							
909-2	Jogurts dzeramais (Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	150	3.75	2.70	18.30	114.00
06	Kliju maize ar sviestu un sieru (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/20	6.20	9.10	9.45	148.92
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				10.65	12.00	36.55	302.72
KOPĀ: 100%				30.52	50.42	131.42	1145.24
Pievienotais sāls 2.4 grami		Dārzeņi 117.8 grami					
Pievienotais cukurs 2.6 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 20 grami			
Augļi un ogas 109.9 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 252.1 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, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte**1.nedēļa, 3-6g. bērniem****/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)****Otrdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 21%							
1015	Olu kultenis (Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS)	0.67	80	7.58	10.08	1.20	129.98
27	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	15/4/20	1.89	4.74	7.00	79.49
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.98
				9.47	14.82	11.19	221.45
Pusdienas 50%							
257-3	Rasoļņiks ar krējumu (Grūbas (*A01) NPKS, Krēj.skābais 25%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.26	4.14	12.16	101.33
410	Cūkgaļas kotlete (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	0.67	60	10.70	12.43	10.63	226.61
704-6	Griķi ,vārīti	0.67	90	4.40	1.31	24.59	130.09
569-2	Piena -dārzenu mērce (Piens 2%(*A-07), Milti kviešu a/(*A-01)BL)	0.67	30	0.81	1.58	2.32	26.78
114-1	Burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu	0.67	30	0.60	1.52	2.63	28.04
125-1	Gurķi,svaigi (ripiņās)	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
				20.02	21.01	53.11	517.11
Launags 29%							
327-4	Piena zupa ar rīsiem (Piens 2%(*A-07), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	180	3.95	2.95	19.02	118.46
08-3	Baltmaize ar ievārījumu (Maize kviešu (*A-01) NPKS)	0.67	20/15	1.74	0.54	20.28	94.30
2106-2	Auglis(banāns)	0.67	100	1.20	0.20	20.00	88.00
				6.89	3.69	59.30	300.76
KOPĀ: 100%				36.38	39.52	123.60	1039.32
Pievienotais sāls 1.88 grami Dārzeņi 110.7 grami Siers, biezpiens 0 grami							
Pievienotais cukurs 5.3 grami Kartupeļi 44.8 grami Piena produkti 132.7 grami							
Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 52 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, 3-6g. bērniem****/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)**

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

20.08.26

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 23%							
613-5	Mannā biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07), Mannā (*A-01) NPKS)	0.67	150/20	5.12	2.07	23.31	132.55
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
932-2	Tēja augļu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.86	5.81	35.75	225.46
Pusdienas 49%							
302-33	Biešu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.12	5.11	11.05	104.77
444-2	Vistas gaļas stroganovs (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))	0.67	80	6.57	10.57	4.76	135.46
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
130-1	Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	0.67	30	0.25	1.53	0.77	17.78
100-1	Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.35	1.53	1.28	20.95
963-1	Ūdens ar upenēm	0.67	150	0.10	0.02	0.71	3.39
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				14.95	19.99	58.99	475.58
Launags 28%							
825	Biezpiena saldā masa ar marmelādi (Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	100	11.15	5.62	8.59	141.26
05	Kliju maize ar sviestu (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	1.74	3.74	9.45	80.92
934-2	Tēja-kumelišu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				13.29	10.16	27.84	270.19
KOPĀ: 100%							
				35.10	35.96	122.58	971.23
Pievienotais sāls 1.8 grami Dārzeņi 124.5 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 37.3 grami Siers, biezpiens 75 grami							
Augļi un ogas 124.6 grami Gaļa un zivs 40 grami Piena produkti 138.6 grami							
(Slipā 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, 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte

1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Ceturtdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Brokastis 28%							
326-2	Piena zupa ar nūdelēm <i>(Makaroni nūdeles (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-07), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	180	4.19	3.18	16.39	111.06
051	Kliju maize ar krēmsieru un gurķi <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Krēmsiers)</i>	1	20/15/20	2.72	3.88	10.48	90.17
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				7.31	7.86	36.67	249.23
Pusdienas 49%							
428-4	Plovs ar cūkgaļu	0.67	120	6.09	5.44	25.60	177.89
175-1	Tomāti ,svaigi	0.67	30	0.33	0.06	1.14	6.42
141-1	Ķīnas kāpostu -papriku salāti	0.67	30	0.30	1.50	0.94	18.45
378	"Abavas sniegs" <i>(Mannā (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	0.67	70	1.63	9.58	9.86	132.20
398	Ogu sīrupa ķīselis	0.67	150	0.00	0.00	17.60	71.34
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				9.46	16.73	61.54	439.90
Launags 23%							
634-1	Griķu biezputra ar krējumu <i>(Piens 2%(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	120/5	5.27	3.19	21.61	138.15
125-1	Gurķi,svaigi	0.67	30	0.24	0.03	0.78	4.23
44	Rudzu maize ar sviestu <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	15/4	1.13	3.43	6.43	63.32
934-1	Tēja kumelīšu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.64	6.65	28.82	205.71
KOPĀ: 100%				23.41	31.24	127.03	894.84
Pievienotais sāls 1.7 grami Dārzeņi 131 grami Pievienotais cukurs 7.55 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 15 grami Augļi un ogas 100 grami Gala un zivs 20 grami Piena produkti 203.85 grami <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

25.08.26

Ēdienkarte
1.nedēļa, 3-6g. bērniem
/Rudens sezona Zeltrīti PII (8)
Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 36%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07))	0.67	150/15	4.81	2.15	37.32	189.78
25	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	15/4	1.73	4.72	6.48	76.67
922	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.34	10.62	50.40	345.50
Pusdienas 38%							
332-2	Sakņu zupa ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.43	3.82	8.72	83.79
501	Cepta zivs fileja (Zivis fileja b/a (*A-04), Olas(*A-03) NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	0.67	60	8.02	5.64	4.28	95.16
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
554-2	Piena mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Piens 2%(*A-07))	0.67	30	0.79	1.09	2.49	22.91
169-3	Sv.kāpostu -zaļumu salāti	0.67	30	0.56	0.79	2.03	15.17
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.99	0.85	3.01	24.59
957-1	Dzeraimais ūdens ar citronu	0.67	150	0.09	0.01	0.29	1.60
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.46	12.47	45.48	363.45
Launags 27%							
41-4	Rudzu maize ar olu (Maize rudzu (*A-01) NPKS, Olas(*A-03) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	30/4/50	7.79	9.33	13.19	175.47
199-2	Dārzeņu plate	0.67	75	0.78	0.07	2.41	13.48
563-2	Skābā krējuma-zaļumu mērce (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	30	0.83	5.68	0.94	58.18
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				9.40	15.08	19.53	259.12
KOPĀ: 100%				38.20	38.17	115.41	968.07
Pievienotais sāls 0.94 grami		Dārzeņi 172.98 grami					
Pievienotais cukurs 4.8 grami		Kartupeļi 159.2 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Gala un zivs 55 grami		Piena produkti 302.1 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				32.72	39.06	124.01	1003.74
KOPĀ:				163.61	195.31	620.04	5018.70
Pievienotais sāls 8.72 grami		Dārzeņi 656.98 grami					
Pievienotais cukurs 30.25 grami		Kartupeļi 301 grami		Siers, biezpiens 110 grami			
Augļi un ogas 444.5 grami		Gala un zivs 207 grami		Piena produkti 1029.35 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Pirmdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/3	4.6	5.4	16.4	134	P5 Gurķu-tomātu salāti ar eļļu	30	0.3	1.0	0.9	14
B2 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P6 Dzeramais ūdens ar apelsīnu	150	0.1	0.0	0.8	4
B3 Prjāņiki	35	2.1	1.1	26.2	123	L1 Jogurts dzeramais	150	3.8	2.7	18.3	114
P1 Skābeņu zupa ar olu, krējumu	150/4/4	2.4	3.2	11.9	88	L2 Kliju maize ar sviestu un sieru	20/4/20	6.2	9.1	9.4	149
P2 Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	80	6.7	8.4	4.3	142	L3 Auglis(arbūzs)	100	0.7	0.2	8.8	40
P3 Makaroni, vārīti	120	3.1	1.2	32.5	167						
P4 Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	30	0.5	18.0	1.9	171						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	6.8	6.5	42.5	257	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	13.1	31.9	52.4	586						
Kopā: Launags(L)	E26%	10.6	12.0	36.6	303						
Pievienotais sāls 2.4 grami	Dārzeņi 117.8 grami					Siers, biezpiens 20 grami					
Pievienotais cukurs 2.6 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Piena produkti 252.1 grami					
Augļi un ogas 109.9 grami	Gala un zivs 40 grami										

Otrdienas											
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	0.6	1.5	2.6	28
B2 Graudu maize ar gurķiem	15/4/20	1.9	4.7	7.0	79	P6 Gurķi,svaigi (ripinās)	30	0.2	0.0	0.8	4
B3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P1 Rasoņņiks ar krējumu	150/4	3.3	4.1	12.2	101	L1 Piena zupa ar rīsiem	180	4.0	3.0	19.0	118
P2 Cūkgaļas kotlete	60	10.7	12.4	10.6	227	L2 Baltmaize ar ievārījumu	20/15	1.7	0.5	20.3	94
P3 Griķi ,vārīti	90	4.4	1.3	24.6	130	L3 Auglis(banāns)	100	1.2	0.2	20.0	88
P4 Piena -dārzeņu mērce	30	0.8	1.6	2.3	27						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	9.5	14.8	11.2	221	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	20.0	21.0	53.1	517						
Kopā: Launags(L)	E29%	6.9	3.7	59.3	301						
Pievienotais sāls 1.88 grami	Dārzeņi 110.7 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 5.3 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Piena produkti 132.7 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 52 grami										

Trešdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biezputra ar zemeņu mērci	150/20	5.1	2.1	23.3	133	P5 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	30	0.4	1.5	1.3	21
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Ūdens ar upenēm	150	0.1	0.0	0.7	3
B3 Tēja augļu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Biešu zupa ar krējumu	150/4	3.1	5.1	11.0	105	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	20/4	1.7	3.7	9.4	81
P3 Pērļu grūbas,vārtas	120	3.4	1.1	34.0	160	L3 Tēja-kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4 Gurķu-zaļumu salāti ar eļļu	30	0.2	1.5	0.8	18	L4 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā: Brokastis(B)	E23%	6.9	5.8	35.8	225	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	15.0	20.0	59.0	476						
Kopā: Launags(L)	E28%	13.3	10.2	27.8	270						
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeņi 124.5 grami					Siers, biezpiens 75 grami					
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 37.3 grami					Piena produkti 138.6 grami					
Augļi un ogas 124.6 grami	Gala un zivs 40 grami										

Ceturtdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Piena zupa ar nūdelēm	180	4.2	3.2	16.4	111	P5 Ogu sīrupa ķīselis	150	0.0	0.0	17.6	71
B2 Kliju maize ar krēmsieru un gurķi	20/15/2	2.7	3.9	10.5	90	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48	L1 Griķu biezputra ar krējumu	120/5	5.3	3.2	21.6	138
P1 Plovs ar cūkgaļu	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	15/4	1.1	3.4	6.4	63
P3 Kīnas kāpostu -paprīku salāti	30	0.3	1.5	0.9	18	L4 Tēja kumelišu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
P4 "Abavas sniegs"	70	1.6	9.6	9.9	132						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	7.3	7.9	36.7	249	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E49%	9.5	16.7	61.5	440						
Kopā: Launags(L)	E23%	6.6	6.6	28.8	206						
Pievienotais sāls 1.7 grami	Dārzeņi 131 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Pievienotais cukurs 7.55 grami	Kartupeļi 0 grami					Piena produkti 203.85 grami					
Augļi un ogas 100 grami	Gala un zivs 20 grami										

Piektdienas											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	150/15	4.8	2.2	37.3	190	P5 Sv.kāpostu -zaļumu salāti	30	0.6	0.8	2.0	15
B2 Graudu maize ar sviestu	15/4	1.7	4.7	6.5	77	P6 Ziedkāpostu-tomātu salāti	30	1.0	0.8	3.0	25
B3 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79	P7 Dzeramais ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
P1 Sakņu zupa ar krējumu	150/4	3.4	3.8	8.7	84	P8 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P2 Cepta zivs fileja	60	8.0	5.6	4.3	95	L1 Rudzu maize ar olu	30/4/50	7.8	9.3	13.2	175
P3 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L2 Dārzeņu plate	75	0.8	0.1	2.4	13
P4 Piena mērce	30	0.8	1.1	2.5	23	L3 Skābā krējuma-zaļumu mērce	30	0.8	5.7	0.9	58
Kopā: Brokastis(B)	E36%	11.3	10.6	50.4	346	KOPĀ:					
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	17.5	12.5	45.5	363						
Kopā: Launags(L)	E26%	9.4	15.1	16.5	247						
Pievienotais sāls 0.94 grami	Dārzeņi 172.98 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Pievienotais cukurs 1.8 grami	Kartupeļi 159.2 grami					Piena produkti 302.1 grami					
Augļi un ogas 10 grami	Gala un zivs 55 grami										
Pievienotais sāls 8.72 grami	Dārzeņi 656.98 grami					Siers, biezpiens 110 grami					
Pievienotais cukurs 27.25 grami	Kartupeļi 301 grami					Piena produkti 1029.35 grami					
Augļi un ogas 444.5 grami	Gala un zivs 207 grami										

