

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-2 g.bērniem B//
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 25%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	100/2	4.03	3.92	17.20	113.27
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2/10	0.78	1.83	4.05	36.75
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-07))	1	100	2.29	1.43	6.36	47.60
				7.10	7.18	27.61	197.62
Pusdienas 49%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	1	100	1.51	3.81	6.25	66.53
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	1	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-8	Griķi ,vārīti	1	80	3.92	1.17	21.94	116.06
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.27	1.03	0.68	13.13
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.50	1.53	2.07	22.51
957-1	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
				13.49	16.27	38.52	379.07
Launags 26%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	1	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	1	40	1.42	2.00	4.74	44.27
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	8/2	0.92	2.41	3.46	39.90
934-2	Tēja-kumelišu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	1	60	0.24	0.18	5.70	25.38
				8.13	10.34	16.25	196.09
KOPĀ: 100%				28.72	33.79	82.38	772.78
Pievienotais sāls 0.768 grami Dārzeni 136.5 grami Pievienotais cukurs 5.3 grami Kartupeļi 30 grami Siers, biezpiens 10 grami Augļi un ogas 67.5 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 138.66 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. 2.nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

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

Otrdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 22%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci (Piens 2%(*A-07))	1	100/15	3.28	1.44	22.72	117.08
68-1	Sviestmaize (Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	1	10/2	0.85	1.91	5.06	41.46
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.01
				4.13	3.35	27.78	158.55
Pusdienas 54%							
303-5	Borščs ar krējumu (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.26	2.63	6.54	59.35
441	Vistas gaļas kotlete (Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))	1	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	1	80	2.11	1.83	21.39	112.14
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu (Selerija sakne(*A-09))	1	30	0.49	1.83	1.94	24.94
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	30	0.68	0.91	1.25	14.04
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	1	100	0.00	0.00	0.00	0.02
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	1	10	0.74	0.10	4.27	22.40
				14.66	18.24	43.87	393.51
Launags 24%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem (Biezpiens vāļpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu (Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	1	10/2	0.61	1.72	5.05	39.06
940-2	Tēja piparmētru	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				11.70	6.20	14.35	171.88
KOPĀ: 100%				30.49	27.79	86.00	723.94
Pievienotais sāls 0.78 grami Dārzeņi 121.78 grami							
Pievienotais cukurs 7.8 grami Kartupeļi 15 grami Siers, biezpiens 70 grami							
Augļi un ogas 70.2 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 91.2 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.

2.nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

I. Jirgensone
Mārupes novada pirmsskolas
izglītības iestādes «Zeltrīti» vadītāja
28.09.20

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

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 20%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07))	1	60	5.44	6.47	1.01	87.04
27-1	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
934-1	Tēja kumelīšu	1	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				6.67	9.08	8.58	146.60
Pusdienas 50%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	1	100/3	2.23	2.47	4.30	48.59
412-2	Cūkgaļas stroganovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviešu a/l(*A-01)BL)	1	80	6.54	8.00	2.73	130.07
747-2	Pērļu grūbas,vārītas (Pērļu grūbas)	1	80	2.31	0.73	22.77	106.85
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	1	30	0.37	1.03	2.66	22.72
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	1	30	0.30	1.02	1.24	15.32
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	1	100	0.06	0.01	0.53	2.46
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	1	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				12.71	13.38	41.78	362.31
Launags 30%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07))	1	100/10	3.22	1.44	24.94	126.87
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
2100-1	Auglis(ābols)	1	60	0.24	0.48	5.88	28.80
				6.84	4.92	36.50	218.91
KOPĀ: 100%							
				26.22	27.38	86.86	727.82
Pievienotais sāls 2.11 grami				Dārzeni 115.7 grami			
Pievienotais cukurs 4.9 grami				Kartupeļi 14 grami			
Augļi un ogas 68.5 grami				Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)				Gala un zivs 40 grami			
				Piena produkti 208 grami			

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 3

Ēdienkarte**2.nedēļa 1-2 g.bērniem B//****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 32%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu <i>(Piens 2%(*A-07))</i>	1	100/5	3.78	1.86	20.52	115.43
05	Kliju maize ar sviestu <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	1	15/4	1.31	3.63	7.09	68.12
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	1	120	3.38	3.00	5.68	63.24
				8.47	8.49	33.29	246.79
Pusdienas 46%							
312-4	Frikadeļu zupa <i>(Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-01), NPKS)</i>	1	100/2	5.23	6.27	6.77	105.68
712-3	Makaroni ar sieru <i>(Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	100/15	5.51	6.00	23.29	186.55
175-6	Tomāti ar dillēm	1	30	0.34	0.06	1.16	6.57
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 <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.60	14.02	39.37	355.62
Launags 21%							
2010	Smalkmaizīte <i>(Smalkmaizīte(*A-01,03))</i>	1	35	3.78	3.96	21.60	129.85
934-2	Tēja-kumelīšu	1	100	0.00	0.00	2.00	7.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	1	60	0.42	0.12	5.28	23.88
				4.20	4.08	28.88	161.72
KOPĀ: 100%				25.27	26.59	101.54	764.13
Pievienotais sāls 0.61 grami Dārzeņi 68.54 grami							
Pievienotais cukurs 3 grami Kartupeļi 40 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 66.5 grami Gala un zivs 23 grami Piena produkti 187 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

2.nedēļa 1- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

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

Ēdienkarte

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

Piektdiena

<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 31%							
606-4	Auzu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Auzu pārslas (*A-01), NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	1	100/4	3.11	3.40	10.94	87.45
1110-1	Kliju maize ar tomātiem <i>(Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	1	20/4/15	1.90	3.77	10.02	84.13
922-2	Piens <i>(Piens 2.5% (*A-07))</i>	1	100	2.82	2.50	4.73	52.70
				7.83	9.67	25.69	224.28
Pusdienas 47%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci <i>(Zivis fileja b/a (*A-04), Maize kviešu (*A-01) NPKS, Piens 2%(*A-07), Olas(*A-03) NPKS, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))</i>	1	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	1	80	1.65	0.08	12.23	58.03
166-1	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	1	30	0.43	2.03	1.89	25.93
150	Paprika (šķēlēs)	1	30	0.39	0.00	1.59	7.92
872-6	Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli <i>(Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))</i>	1	40/100	0.74	2.20	21.75	110.85
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	1	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				12.02	9.90	50.76	339.44
Launags 23%							
32	Graudu maize ar sieru <i>(Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))</i>	1	15/4/15	5.07	8.74	6.48	127.67
938-2	Tēja kumelīšu		150	0.00	0.00	2.99	12.01
2108.2	Graužamburkāni	1	40	0.78	0.06	4.32	23.82
				5.85	8.80	13.79	163.50
KOPĀ: 100%				25.70	28.37	90.24	727.22
Pievienotais sāls 0.55 grami Dārzeņi 139 grami							
Pievienotais cukurs 9.1 grami Kartupeļi 82.66 grami Siers, biezpiens 15 grami							
Augļi un ogas 0.5 grami Gala un zivs 50 grami Piena produkti 220.7 grami							
<i>(Slipā rakstā norādīti alergēni)</i>							
VIDĒJI:				27.28	28.78	89.4	743.18
KOPĀ:				136.40	143.92	447.02	3715.89
Pievienotais sāls 4.818 grami Dārzeņi 581.52 grami							
Pievienotais cukurs 30.1 grami Kartupeļi 181.66 grami Siers, biezpiens 110 grami							
Augļi un ogas 273.2 grami Gala un zivs 203 grami Piena produkti 845.56 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	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 4graudu biežputra ar sviestu	100/2	4.0	3.9	17.2	113	P5 Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	30	0.5	1.5	2.1	23
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	8/2/10	0.8	1.8	4.0	37	P6 Ūdens ar citronu	100	0.1	0.0	0.2	1
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	100	2.3	1.4	6.4	48	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Siera-dārzenu zupa	100	1.5	3.8	6.2	67	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L2 Zirņi ar gurķiem un eļļu	40	1.4	2.0	4.7	44
P3 Griķi, vārīti	80	3.9	1.2	21.9	116	L3 Graudu maize ar sviestu	8/2	0.9	2.4	3.5	40
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	30	0.3	1.0	0.7	13	L4 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
Kopā: Brokastis(B)	E26%	7.1	7.2	27.6	198						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	13.5	16.3	38.5	379						
Kopā: Launags(L)	E23%	7.9	10.2	10.6	171						
Pievienotais sāls 0.768 grami						KOPĀ:					28.5 33.6 76.7 747
Pievienotais cukurs 5.3 grami											
Augļi un ogas 7.5 grami						Siers, biezpiens 10 grami					
						Piena produkti 138.66 grami					

Otrdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Rīsu biežputra ar zemeņu mērci	100/15	3.3	1.4	22.7	117	P5 Ziedkāpostu-tomātu salāti	30	0.7	0.9	1.2	14
B2 Sviestmaize	10/2	0.8	1.9	5.1	41	P6 Karkadē dzēriens (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja augļu (bez cukura)	100	0.0	0.0	0.0	0	P7 Rudzu maize	10	0.7	0.1	4.3	22
P1 Borščs ar krējumu	100/3	2.3	2.6	6.5	59	L1 Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	70/20/3	10.7	4.4	2.0	101
P2 Vistas gaļas kotlete	60	8.4	10.9	8.5	161	L2 Saldskābmaize ar sviestu	10/2	0.6	1.7	5.0	39
P3 Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	80	2.1	1.8	21.4	112	L3 Tēja piparmētru	100	0.0	0.0	2.0	8
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	30	0.5	1.8	1.9	25	L4 Auglis(arbūzs)	60	0.4	0.1	5.3	24
Kopā: Brokastis(B)	E22%	4.1	3.4	27.8	159						
Kopā: Pusdienas(P)	E54%	14.7	18.2	43.9	394						
Kopā: Launags(L)	E24%	11.7	6.2	14.4	172						
Pievienotais sāls 0.78 grami						KOPĀ:					30.5 27.8 86.0 724
Pievienotais cukurs 7.8 grami											
Augļi un ogas 70.2 grami						Siers, biezpiens 70 grami					
						Piena produkti 91.2 grami					

Trešdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Omlete	60	5.4	6.5	1.0	87	P5 Kīnas kāpostu-tomātu salāti	30	0.3	1.0	1.2	15
B2 Graudu maize ar gurķiem	10/2/10	1.2	2.6	4.6	48	P6 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B3 Tēja kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12	P7 Saldskābmaize	15	0.9	0.1	7.6	36
P1 Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu	100/3	2.2	2.5	4.3	49	L1 Kukurūzas biežputra ar ievārījumu	100/10	3.2	1.4	24.9	127
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	6.5	8.0	2.7	130	L2 Piens	120	3.4	3.0	5.7	63
P3 Pērļu grūbas, vārītas	80	2.3	0.7	22.8	107	L3 Auglis(ābols)	60	0.2	0.5	5.9	29
P4 Burkānu salāti ar eļļu	30	0.4	1.0	2.7	23						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	6.7	9.1	8.6	147						
Kopā: Pusdienas(P)	E50%	12.7	13.4	41.8	362						
Kopā: Launags(L)	E30%	6.8	4.9	36.5	219						
Pievienotais sāls 2.11 grami						KOPĀ:					26.2 27.4 86.9 728
Pievienotais cukurs 4.9 grami											
Augļi un ogas 68.5 grami						Siers, biezpiens 0 grami					
						Piena produkti 208 grami					

Ceturtdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Prosas biežputra ar ievārījumu	100/5	3.8	1.9	20.5	115	P5 Ūdens ar upenēm	100	0.1	0.0	0.5	2
B2 Kliju maize ar sviestu	15/4	1.3	3.6	7.1	68	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piens	120	3.4	3.0	5.7	63	L1 Smalkmaizīte	35	3.8	4.0	21.6	130
P1 Frikadeļu zupa	100/2	5.2	6.3	6.8	106	L2 Tēja-kumelīšu	100	0.0	0.0	2.0	8
P2 Makaroni ar sieru	100/15	5.5	6.0	23.3	187	L3 Auglis(arbūzs)	60	0.4	0.1	5.3	24
P3 Tomāti ar dillēm	30	0.3	0.1	1.2	7						
P4 Balto redīsu-burkānu salāti ar eļļu	30	0.4	1.5	1.3	21						
Kopā: Brokastis(B)	E32%	8.5	8.5	33.3	247						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.6	14.0	39.4	356						
Kopā: Launags(L)	E21%	4.2	4.1	28.9	162						
Pievienotais sāls 0.61 grami						KOPĀ:					25.3 26.6 101.5 764
Pievienotais cukurs 3 grami											
Augļi un ogas 66.5 grami						Siers, biezpiens 15 grami					
						Piena produkti 187 grami					

Piektdienā

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu	100/4	3.1	3.4	10.9	87	P5 Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli	40/100	0.7	2.2	21.8	111
B2 Kliju maize ar tomātiem	20/4/15	1.9	3.8	10.0	84	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piens	100	2.8	2.5	4.7	53	L1 Graudu maize ar sieru	15/4/15	5.1	8.7	6.5	128
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L2 Tēja kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Kartupeļi, vārīti	80	1.6	0.1	12.2	58	L3 Grauzāmburkāni	40	0.8	0.1	4.3	24
P3 Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	30	0.4	2.0	1.9	26						
P4 Paprika (šķēlēs)	30	0.4	0.0	1.6	8						
Kopā: Brokastis(B)	E31%	7.8	9.7	25.7	224						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	12.0	9.9	50.8	339						
Kopā: Launags(L)	E23%	5.8	8.8	13.8	164						
Pievienotais sāls 0.55 grami						KOPĀ:					25.7 28.4 90.2 727
Pievienotais cukurs 9.1 grami											
Augļi un ogas 0.5 grami						Siers, biezpiens 15 grami					
						Piena produkti 220.7 grami					
Pievienotais sāls 4.818 grami											
Pievienotais cukurs 30.1 grami						Siers, biezpiens 110 grami					
Augļi un ogas 213.2 grami						Piena produkti 845.56 grami					

