

Ēdienkarte

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

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//**Rudens sezona Zeltrīti PII (8)****Pirmdiena**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 28%							
601-4	4graudu biezputra ar sviestu (4-graudu pārslas (*A-01)NPKS, Piens 2%(*A-01), Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	150/3	6.02	5.06	25.63	161.75
05-1	Kliju maize ar sviestu, gurķiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	15/4/20	1.47	3.65	7.61	70.94
911-2	Kafijas dzēriens ar pienu (Miežu kafijas dzēriens(*A-01), Piens 2%(*A-01))	0.67	150	3.41	2.14	9.51	71.16
				10.90	10.85	42.75	303.85
Pusdienas 45%							
334-3	Siera-dārzenu zupa (Krēmsiers)	0.67	150	2.25	5.63	9.34	98.91
425-1	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/(*A-01)BL, Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07))	0.67	80	6.49	8.62	3.11	137.37
704-8	Griķi ,vārīti	0.67	120	5.85	1.74	32.73	173.12
1219-1	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.27	1.03	0.68	13.13
165-1	Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.50	1.53	2.07	22.51
957-1	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
				16.56	18.71	54.62	480.24
Launags 27%							
1025	Vārīta ola (Olas(*A-03) NPKS)	0.67	50	5.55	5.75	0.35	78.55
	Zirnīši ar gurķiem un eļļu	0.67	60	2.12	3.01	7.07	66.24
25-1	Graudu maize ar sviestu (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4	2.30	5.20	8.63	92.32
934-2	Tēja-kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2107-4	Auglis(bumbieris)	0.67	100	0.40	0.30	9.50	42.30
				10.37	14.26	28.54	291.40
KOPĀ: 100%				37.83	43.82	125.91	1075.49
Pievienotais sāls 1.8 grami Dārzeni 172.4 grami							
Pievienotais cukurs 7.8 grami Kartupeļi 44.8 grami Siers, biezpiens 14.9 grami							
Augļi un ogas 110.7 grami Gala un zivs 40 grami Piena produkti 207.1 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.

2.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 1

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Otrdiena

<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 26%							
641	Rīsu biezputra ar zemeņu mērci <i>(Piens 2%(*A-07))</i>	0.67	150/20	4.90	2.15	32.49	169.08
68-1	Sviestmaize <i>(Maize kviešu (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)</i>	0.67	20/4	1.70	3.82	10.11	82.92
932-2	Tēja augļu (bez cukura)	0.67	150	0.00	0.00	0.00	0.01
				6.60	5.97	42.60	252.01
Pusdienas 51%							
303-5	Borščs ar krējumu <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	150/4	3.36	3.84	9.75	87.61
441	Vistas gaļas kotlete <i>(Olas(*A-03) NPKS, Maize kviešu (*A-01) NPKS, Rīvmaize (*A-01))</i>	0.67	60	8.38	10.94	8.48	160.62
725-7	Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	0.67	120	3.15	2.74	31.92	167.47
132-4	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu <i>(Selerija sakne(*A-09))</i>	0.67	30	0.49	1.83	1.84	24.54
1240-1	Ziedkāpostu-tomātu salāti <i>(Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	30	0.99	0.85	3.01	24.59
913-2	Karkadē dzēriens (bez cukura)	0.67	150	0.01	0.00	0.00	0.03
38-2	Rudzu maize <i>(Maize rudzu (*A-01) NPKS)</i>	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				17.49	20.35	61.40	498.46
Launags 23%							
830-1	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem <i>(Biezpiens vājpiena NPKS(*A-07), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)</i>	0.67	70/20/3	10.67	4.36	2.02	100.95
51-1	Saldskābmaize ar sviestu <i>(Maize saldskābā (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)</i>	0.67	15/4	0.92	3.40	7.58	66.02
940-2	Tēja piparmētru	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				12.29	7.96	21.39	218.76
KOPĀ: 100%							
				36.38	34.28	125.39	969.23
Pievienotais sāls 0.81 grami Dārzeņi 151.48 grami Siers, biezpiens 70 grami							
Pievienotais cukurs 10 grami Kartupeļi 22.4 grami Piena produkti 125.8 grami							
Augļi un ogas 115.1 grami Gaļa un zivs 50 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.

Garais pasūtīj.

2.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

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

20.08.20.

Trešdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 24%							
1017-2	Omlete (Olas(*A-03) NPKS, Piens 2%(*A-07))	0.67	90	8.13	9.68	1.52	130.05
27-1	Graudu maize ar gurķiem (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS)	0.67	20/4/20	2.46	5.22	9.15	95.14
934-1	Tēja kumelišu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
				10.59	14.90	13.66	237.18
Pusdienas 44%							
366-3	Kāpostu-tomātu zupa ar krējumu (Selerija sakne(*A-09), Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	3.30	3.60	6.39	71.59
412-2	Cūkgaļas stroganovs (Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS, Milti kviesu a/l(*A-01)BL)	0.67	80	6.54	8.00	2.73	130.07
747-2	Pērļu grūbas, vārītas (Pērļu grūbas)	0.67	120	3.45	1.08	34.02	159.63
118-1	Burkānu salāti ar eļļu	0.67	30	0.37	1.03	2.66	22.72
139-1	Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	0.67	30	0.30	1.02	1.24	15.32
958-1	Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	0.67	150	0.09	0.02	0.79	3.67
48	Saldskābmaize (Maize saldskābā (*A-01) NPKS)	0.67	15	0.90	0.12	7.55	36.30
				14.95	14.87	55.38	439.30
Launags 32%							
609-4	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07))	0.67	150/15	4.81	2.15	37.25	189.51
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
2100-1	Auglis(ābols)	0.67	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				10.01	6.70	53.65	316.56
KOPĀ: 100%				35.55	36.47	122.69	993.04
Pievienotais sāls 1.76 grami		Dārzeņi 144.2 grami					
Pievienotais cukurs 5.4 grami		Kartupeļi 20.9 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
Augļi un ogas 111.8 grami		Gala un zivs 40 grami		Piena produkti 278 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

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Ceturtdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Brokastis 31%							
633-3	Prosas biezputra ar ievārījumu (Piens 2%(*A-07))	0.67	150/10	5.66	2.78	32.39	179.46
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
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				12.20	10.27	48.44	339.43
Pusdienas 45%							
312-4	Frikadeļu zupa (Olas(*A-03) NPKS, Krēj. skābais 20%(*A-07), NPKS)	0.67	150/4	7.82	9.52	10.13	159.27
712-2	Makaroni ar sieru (Pilngraudu makaroni(*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	1	150/15	6.60	9.04	34.95	272.90
175-6	Tomāti ar dillēm	0.67	30	0.34	0.06	1.16	6.57
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
				16.32	20.32	54.63	496.68
Launags 25%							
2010	Smalkmaizīte (Smalkmaizīte(*A-01,03))	0.67	60	6.48	6.78	37.02	222.60
934-2	Tēja-kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	11.99
2104-4	Auglis(arbūzs)	0.67	100	0.70	0.20	8.80	39.80
				7.18	6.98	48.81	274.39
KOPĀ: 100%				35.70	37.57	151.88	1110.50
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 73.2 grami					
Pievienotais cukurs 4.5 grami		Kartupeļi 59.7 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 109.7 grami		Gala un zivs 34.3 grami		Piena produkti 251.6 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)							

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

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta.

Garais pasūtīj.

2.nedēļa 3- ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 4

Ēdienkarte

2.nedēļa 3-6 g.bērniem B//
Rudens sezona Zeltrīti PII (8)

Piektdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 33%							
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
1110-1	Kliju maize ar tomātiem (Maize,kliju (*A-01) NPKS, Sviests 82% (*A-01), NPKS)	0.67	20/4/15	1.90	3.77	10.02	84.13
922-2	Piens (Piens 2.5% (*A-07))	0.67	150	4.80	3.75	6.60	79.05
				11.35	12.97	32.97	297.19
Pusdienas 47%							
515	Zivju frikadeles ar tomātu mērci (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))	0.67	60/30	7.70	5.44	6.90	103.11
706-5	Kartupeļi, vārīti	0.67	120	2.47	0.12	18.26	86.63
166-1	Sv. kāpostu-gurķu salāti ar eļļu	0.67	30	0.43	2.03	1.89	25.93
150	Paprika (šķēlēs)	0.67	30	0.39	0.00	1.59	7.92
872-6	Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli (Krējums sald. 35%, NPKS(*A-07), Jogurts NPKS(*A-07))	0.67	60/150	1.12	3.29	32.54	165.86
38-2	Rudzu maize (Maize rudzu (*A-01) NPKS)	0.67	15	1.11	0.15	6.40	33.60
				13.22	11.03	67.58	423.05
Launags 20%							
32	Graudu maize ar sieru (Maize graudu (A*-01), NPKS, Sviests 82% (*A-07), NPKS, Siers Krievijas 45%, NPKS (*A-07))	0.67	20/4/15	5.64	9.22	8.63	143.32
2108.2	Graužamburkāni	0.67	60	0.78	0.06	4.32	23.82
938-2	Tēja kumelīšu	0.67	150	0.00	0.00	2.99	12.01
				6.42	9.28	15.94	179.15
KOPĀ: 100%				30.99	33.28	116.49	899.39
Pievienotais sāls 0.5 grami		Dārzeņi 139 grami					
Pievienotais cukurs 11.9 grami		Kartupeļi 123.4 grami		Siers, biezpiens 15 grami			
Augļi un ogas 0.5 grami		Gala un zivs 50 grami		Piena produkti 316.4 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				35.29	37.08	128.47	1009.53
KOPĀ:				176.45	185.42	642.36	5047.65
Pievienotais sāls 5.67 grami		Dārzeņi 680.28 grami					
Pievienotais cukurs 39.6 grami		Kartupeļi 271.2 grami		Siers, biezpiens 114.9 grami			
Augļi un ogas 447.8 grami		Gala un zivs 214.3 grami		Piena produkti 1178.9 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	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 4graudu biezputra ar sviestu	150/3	6.0	5.1	25.6	162	P5 Sv. kāpostu -burkānu salāti ar eļļu	30	0.5	1.5	2.1	23
B2 Kliju maize ar sviestu, gurķiem	15/4/20	1.5	3.6	7.6	71	P6 Ūdens ar citronu	150	0.1	0.0	0.3	2
B3 Kafijas dzēriens ar pienu	150	3.4	2.1	9.5	71	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Siera-dārzenu zupa	150	2.2	5.6	9.3	99	L1 Vārīta ola	50	5.6	5.8	0.4	79
P2 Maltās gaļas mērce	80	6.5	8.6	3.1	137	L2 Zirnīši ar gurķiem un eļļu	60	2.1	3.0	7.1	66
P3 Griķi ,vārīti	120	5.8	1.7	32.7	173	L3 Graudu maize ar sviestu	20/4	2.3	5.2	8.6	92
P4 Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	30	0.3	1.0	0.7	13	L4 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
Kopā: Brokastis(B)	E29%	10.9	10.8	42.8	304						
Kopā: Pusdienas(P)	E46%	16.6	18.7	54.6	480						
Kopā: Launags(L)	E24%	10.0	14.0	19.0	249						
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 172.4 grami					KOPĀ:	37.4	43.5	116.4	1033	
Pievienotais cukurs 7.8 grami	Kartupeļi 44.8 grami					Siers, biezpiens 14.9 grami					
Augļi un ogas 10.7 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 207.1 grami					

Otrdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Rīsu biezputra ar zemeņu mērci	150/20	4.9	2.2	32.5	169	P5 Ziedkāpostu-tomātu salāti	30	1.0	0.8	3.0	25
B2 Sviestmaize	20/4	1.7	3.8	10.1	83	P6 Karkadē dzēriens (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0
B3 Tēja augļu (bez cukura)	150	0.0	0.0	0.0	0	P7 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
P1 Borščs ar krējumu	150/4	3.4	3.8	9.8	88	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	15/4	0.9	3.4	7.6	66
P3 Rīsi ar krāsainiem dārzeņiem	120	3.2	2.7	31.9	167	L3 Tēja piparmētru	150	0.0	0.0	3.0	12
P4 Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	30	0.5	1.8	1.8	25	L4 Auglis(arbūzs)	100	0.7	0.2	8.8	40
Kopā: Brokastis(B)	E26%	6.6	6.0	42.6	252						
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	17.5	20.4	61.4	498						
Kopā: Launags(L)	E23%	12.3	8.0	21.4	219						
Pievienotais sāls 0.81 grami	Dārzeni 151.48 grami					KOPĀ:	36.4	34.3	125.4	969	
Pievienotais cukurs 10 grami	Kartupeļi 22.4 grami					Siers, biezpiens 70 grami					
Augļi un ogas 115.1 grami	Gala un zivs 50 grami					Piena produkti 125.8 grami					

Trešdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Omlete	90	8.1	9.7	1.5	130	P5 Kīnas kāpostu-tomātu salāti	30	0.3	1.0	1.2	15
B2 Graudu maize ar gurķiem	20/4/20	2.5	5.2	9.2	95	P6 Ūdens ar apelsīnu šķēlītēm	150	0.1	0.0	0.8	4
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	150/4	3.3	3.6	6.4	72	L1 Kukurūzas biezputra ar ievārījumu	150/15	4.8	2.2	37.2	190
P2 Cūkgaļas stroganovs	80	6.5	8.0	2.7	130	L2 Piens	150	4.8	3.8	6.6	79
P3 Pērļu grūbas,vārītas	120	3.4	1.1	34.0	160	L3 Auglis(ābols)	100	0.4	0.8	9.8	48
P4 Burkānu salāti ar eļļu	30	0.4	1.0	2.7	23						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	10.6	14.9	13.7	237						
Kopā: Pusdienas(P)	E44%	15.0	14.9	55.4	439						
Kopā: Launags(L)	E32%	10.0	6.7	53.6	317						
Pievienotais sāls 1.76 grami	Dārzeni 144.2 grami					KOPĀ:	35.6	36.5	122.7	993	
Pievienotais cukurs 5.4 grami	Kartupeļi 20.9 grami					Siers, biezpiens 0 grami					
Augļi un ogas 111.8 grami	Gala un zivs 40 grami					Piena produkti 278 grami					

Ceturtdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Prosas biezputra ar ievārījumu	150/10	5.7	2.8	32.4	179	P5 Ūdens ar upenēm	150	0.1	0.0	0.7	3
B2 Kliju maize ar sviestu	20/4	1.7	3.7	9.4	81	P6 Rudzu maize	15	1.1	0.2	6.4	34
B3 Piena	150	4.8	3.8	6.6	79	L1 Smalkmaizīte	60	6.5	6.8	37.0	223
P1 Frikadeļu zupa	150/4	7.8	9.5	10.1	159	L2 Tēja-kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
P2 Makaroni ar sieru	150/15	6.6	9.0	35.0	273	L3 Auglis(arbūzs)	100	0.7	0.2	8.8	40
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)	E31%	12.2	10.3	48.4	339						
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	16.3	20.3	54.6	497						
Kopā: Launags(L)	E25%	7.2	7.0	48.8	274						
Pievienotais sāls 0.8 grami	Dārzeni 73.2 grami					KOPĀ:	35.7	37.6	151.9	1110	
Pievienotais cukurs 4.5 grami	Kartupeļi 59.7 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 109.7 grami	Gala un zivs 34.3 grami					Piena produkti 251.6 grami					

Piektdienas

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogļhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biezputra ar sviestu	150/3	4.6	5.4	16.4	134	P5 Jogurta krēms ar ogu sīrupa ķīseli	60/150	1.1	3.3	32.5	166
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 Piena	150	4.8	3.8	6.6	79	L1 Graudu maize ar sieru	20/4/15	5.6	9.2	8.6	143
P1 Zivju frikadeles ar tomātu mērci	60/30	7.7	5.4	6.9	103	L2 Grauzāmburkāni	60	0.8	0.1	4.3	24
P2 Kartupeļi, vārīti	120	2.5	0.1	18.3	87	L3 Tēja kumelīšu	150	0.0	0.0	3.0	12
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)	E33%	11.4	13.0	33.0	297						
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	13.2	11.0	67.6	423						
Kopā: Launags(L)	E20%	6.4	9.3	15.9	179						
Pievienotais sāls 0.5 grami	Dārzeni 139 grami					KOPĀ:	31.0	33.3	116.5	899	
Pievienotais cukurs 11.9 grami	Kartupeļi 123.4 grami					Siers, biezpiens 15 grami					
Augļi un ogas 0.5 grami	Gala un zivs 50 grami					Piena produkti 316.4 grami					
Pievienotais sāls 5.67 grami	Dārzeni 680.28 grami										
Pievienotais cukurs 39.6 grami	Kartupeļi 271.2 grami					Siers, biezpiens 114.9 grami					
Augļi un ogas 347.8 grami	Gala un zivs 214.3 grami					Piena produkti 1178.9 grami					

