

**Ēdienkarte**

1-4klasei 2 nedēļa

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena, 06.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 87%</b>                    |  |                     |                |                           |              |                   |               |
| K-301/1                                 | Siera-dārzeņu zupa_<br><i>(Siers Krēmsiers (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09), Krējums salds 35% (*A 07))</i> | 200                 |                | 2.58                      | 7.09         | 12.29             | 125.77        |
| K-404                                   | Cūkgaļas gulašs ar dāržeņiem/<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums salds 35% (*A 07))</i>                  | 80                  |                | 6.74                      | 14.31        | 4.44              | 173.96        |
| K-703                                   | Griķi, vārīti  | 130                 |                | 3.64                      | 0.73         | 41.50             | 187.20        |
| K-104                                   | Burkānu-redīsu salāti ar krējumu<br><i>(Krējums skābs 20% (*A 07))</i>   | 50                  |                | 0.68                      | 1.05         | 2.88              | 24.99         |
| K-941                                   | Upeņu kompots  | 200                 |                | 0.20                      | 0.04         | 19.42             | 78.86         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>   | 20                  |                | 1.18                      | 0.18         | 9.80              | 45.60         |
|   |  |                     |                | <b>15.02</b>              | <b>23.40</b> | <b>90.33</b>      | <b>636.38</b> |
| <b>Cits 13%</b>                         |  |                     |                |                           |              |                   |               |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>   | 200                 |                | 6.00                      | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
|   |  |                     |                | <b>6.00</b>               | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>       | <b>96.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>21.02</b>              | <b>27.40</b> | <b>99.33</b>      | <b>732.38</b> |
| Pievienotais sāls 1.4 grami             |  | Dārzeņi 95 grami    |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 18.5 grami          |  | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 215 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 20 grami                  |  | Kartupeļi 60 grami  |                | Siers, biezpiens 10 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                           |              |                   |               |

**Otrdiena, 07.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>                             | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas 93%</b>                    |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-427/1                                 | Cepti vistas šķiņķi/   | 60                  |                | 14.14                    | 13.95        | 0.57              | 186.07        |
| K-701/1                                 | Kartupeļi, vārīti_   | 150                 |                | 3.00                     | 0.15         | 22.20             | 105.30        |
| K-556                                   | Burkānu mērce<br><i>(Sviests 82% (*A 07), Krējums salds 35% (*A 07))</i> | 50                  |                | 0.53                     | 5.98         | 2.76              | 67.92         |
| K-161                                   | Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu  | 50                  |                | 0.48                     | 2.51         | 2.10              | 32.94         |
| K-830                                   | Rīsu biezputra ar ogu ķīseli<br><i>(Piens 2.0% (*A07))</i>               | 100/150             |                | 3.18                     | 1.26         | 37.81             | 175.45        |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>                       | 20                  |                | 1.18                     | 0.18         | 9.80              | 45.60         |
|   |  |                     |                | <b>22.51</b>             | <b>24.03</b> | <b>75.24</b>      | <b>613.28</b> |
| <b>Cits 7%</b>                          |  |                     |                |                          |              |                   |               |
| K-2112                                  | Skolas auglis  | 100                 |                | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|   |  |                     |                | <b>0.40</b>              | <b>0.80</b>  | <b>9.80</b>       | <b>48.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>22.91</b>             | <b>24.83</b> | <b>85.04</b>      | <b>661.28</b> |
| Pievienotais sāls 0.66 grami            |  | Dārzeņi 65.2 grami  |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 17 grami            |  | Gaļa, zivs 83 grami |                | Piena produkti 63 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 124 grami                 |  | Kartupeļi 150 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

**Trešdiena,08.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>           | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|---|---------------------|----------------|----------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b>                        |   | <b>86%</b>          |                |                            |              |                   |               |
| K-346-1                                 | Dārzeņu zupa ar nūdelēm<br><i>(Garšviela bez sāls (*A 09), Makaroni nūdeles (*A 01))</i>                        |                     | 200            | 3.58                       | 3.26         | 23.00             | 138.18        |
| K-430/1                                 | Cūkgaļas stroganovs<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Krējums skābs 20% (*A 07), Garšviela bez sāls (*A 09))</i> |                     | 80             | 6.55                       | 12.15        | 3.07              | 147.93        |
| K-700                                   | Kartupeļu biezenis<br><i>(Piens 2.0% (*A07), Sviests 82% (*A 07))</i>   |                     | 150            | 3.33                       | 3.46         | 20.50             | 129.24        |
| K-175/1                                 | Burkānu un ābolu salāti ar eļļu   |                     | 50             | 0.45                       | 2.69         | 4.46              | 45.15         |
| K-922                                   | Rabarberu kompots   |                     | 200            | 0.20                       | 0.03         | 18.44             | 76.15         |
| K-2/                                    | Saldskābmaize<br><i>(Maize saldskābā (*A 01))</i>   |                     | 20             | 0.94                       | 0.19         | 9.46              | 43.20         |
|   |   |                     |                | <b>15.05</b>               | <b>21.78</b> | <b>78.93</b>      | <b>579.85</b> |
| <b>Cits</b>                             |   | <b>14%</b>          |                |                            |              |                   |               |
| K-928                                   | Skolas piens<br><i>("Skolas piens" 2% (*A 07))</i>  |                     | 200            | 6.00                       | 4.00         | 9.00              | 96.00         |
|   |   |                     |                | <b>6.00</b>                | <b>4.00</b>  | <b>9.00</b>       | <b>96.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                     |                | <b>21.05</b>               | <b>25.78</b> | <b>87.93</b>      | <b>675.85</b> |
| Pievienotais sāls 1.2 grami             |   | Dārzeņi 73 grami    |                |                            |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 18.5 grami          |   | Gaļa, zivs 40 grami |                | Piena produkti 234.5 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 51.5 grami                |   | Kartupeļi 211 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami   |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                     |                |                            |              |                   |               |

**Ceturtdiena,09.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>        | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|---------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Pusdienas</b>                        |  | <b>92%</b>          |                |                          |              |                   |               |
| K-313/1                                 | Borščs ar kartupeļiem un krējumu_<br><i>(Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20% (*A 07))</i>                              |                     | 200/5          | 2.90                     | 4.73         | 11.66             | 99.75         |
| K-502                                   | Zivju kotlete<br><i>(Pikšas smalkmasa (*A 04), Olas (*A 03), Maize-baltmaize(*A01), Piens 2.0% (*A07), Rīvmaize (*A 01))</i> |                     | 70             | 12.92                    | 7.04         | 10.67             | 162.25        |
| K-714/P                                 | Rīsi ar krāsainiem dāržeņiem*<br><i>(Garšviela bez sāls (*A 09))</i>   |                     | 130            | 3.34                     | 1.85         | 33.67             | 167.44        |
| K-132                                   | Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu  |                     | 50             | 0.33                     | 2.52         | 2.00              | 31.97         |
| K-908                                   | Ābolu sulas dzēriens   |                     | 200            | 0.01                     | 0.00         | 18.71             | 72.32         |
| K-1/2                                   | Rudzu maize/<br><i>(Maize rudzu sagr. (*A 01))</i>   |                     | 20             | 1.18                     | 0.18         | 9.80              | 45.60         |
|   |  |                     |                | <b>20.68</b>             | <b>16.32</b> | <b>86.51</b>      | <b>579.33</b> |
| <b>Cits</b>                             |  | <b>8%</b>           |                |                          |              |                   |               |
| K-2112                                  | Skolas auglis  |                     | 100            | 0.40                     | 0.80         | 9.80              | 48.00         |
|   |  |                     |                | <b>0.40</b>              | <b>0.80</b>  | <b>9.80</b>       | <b>48.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                     |                | <b>21.08</b>             | <b>17.12</b> | <b>96.31</b>      | <b>627.33</b> |
| Pievienotais sāls 0.75 grami            |  | Dārzeņi 158 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 11 grami            |  | Gaļa, zivs 60 grami |                | Piena produkti 17 grami  |              |                   |               |
| Augļi un ogas 100 grami                 |  | Kartupeļi 26 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                     |                |                          |              |                   |               |

**Piektdiena,10.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>   | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i> | <u>P.sk.</u> | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u> | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u> |
|------------------|--|--------------|----------------|------------------|--------------|-------------------|-------------|
| <b>Pusdienas</b> |  | <b>82%</b>   |                |                  |              |                   |             |

|                                  |  |          |                      |               |                            |                |
|----------------------------------|--|----------|----------------------|---------------|----------------------------|----------------|
| K-306                            | Frikadeļu zupa/krējums<br>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))  | 200/25/5 | 8.16                 | 8.98          | 18.48                      | 196.19         |
| K-707                            | Makaroni ar sviestu un sieru<br>(Makaroni radziņi (*A 01), Sviests 82% (*A 07), Siers Krievijas 45% (*A 07)) | 150/30   | 14.20                | 10.85         | 41.84                      | 321.94         |
| K-185                            | Tomāti ar dillēm   | 50       | 0.56                 | 0.10          | 1.92                       | 10.85          |
| K-914                            | Jāņogu kompots   | 200      | 0.12                 | 0.04          | 19.42                      | 78.54          |
| K-43                             | Rudzu maize ar sēkliņām<br>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))   | 20       | 1.74                 | 1.36          | 8.90                       | 57.60          |
|                                  |  |          | <b>24.78</b>         | <b>21.33</b>  | <b>90.56</b>               | <b>665.12</b>  |
| <b>Cits 18%</b>                  |  |          |                      |               |                            |                |
| K-2112                           | Skolas auglis  | 100      | 0.40                 | 0.80          | 9.80                       | 48.00          |
| K-928                            | Skolas piens<br>("Skolas piens" 2% (*A 07))  | 200      | 6.00                 | 4.00          | 9.00                       | 96.00          |
|                                  |  |          | <b>6.40</b>          | <b>4.80</b>   | <b>18.80</b>               | <b>144.00</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                |  |          | <b>31.18</b>         | <b>26.13</b>  | <b>109.36</b>              | <b>809.12</b>  |
| Pievienotais sāls 0.3 grami      |  |          | Dārzeni 82 grami     |               |                            |                |
| Pievienotais cukurs 18 grami     |  |          | Gaļa, zivs 33 grami  |               | Piena produkti 207 grami   |                |
| Augļi un ogas 120 grami          |  |          | Kartupeļi 105 grami  |               | Siers, biezpiens 30 grami  |                |
| (Slīpā rakstā norādīti alergēni) |  |          |                      |               |                            |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                   |  |          | <b>23.45</b>         | <b>24.25</b>  | <b>95.59</b>               | <b>701.19</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                     |  |          | <b>117.24</b>        | <b>121.26</b> | <b>477.97</b>              | <b>3505.96</b> |
| Pievienotais sāls 4.31 grami     |  |          | Dārzeni 473.2 grami  |               |                            |                |
| Pievienotais cukurs 83 grami     |  |          | Gaļa, zivs 256 grami |               | Piena produkti 736.5 grami |                |
| Augļi un ogas 415.5 grami        |  |          | Kartupeļi 552 grami  |               | Siers, biezpiens 40 grami  |                |

**Ēdienkarte****Launags 2 nedēļa**

Apstiprinu \_\_\_\_\_

**Pirmdiena, 06.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|---|--------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |   |                    |                |                          |              |                   |               |
| 605                                     | Mannā biežputra ar ievārījumu<br><i>(Mannā putraimi (*A 01), Piens 2.5% (*A 01), Sviests 82% (*A 07))</i> |                    | 200/20         | 6.07                     | 4.95         | 37.80             | 220.55        |
| K-11                                    | Sviestmaizes ar gurķiem<br><i>(Maize-baltmaize(*A01), Sviests 82% (*A 07))</i>                            |                    | 20/5/20        | 1.85                     | 4.66         | 10.58             | 92.97         |
| K-933                                   | Tēja  |                    | 200            | 0.01                     | 0.00         | 7.98              | 32.02         |
|   |   |                    |                | <b>7.93</b>              | <b>9.61</b>  | <b>56.36</b>      | <b>345.54</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 0.1 grami             |   | Dārzeņi 20 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 11 grami            |   | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 127 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                    |                |                          |              |                   |               |

**Otrdiena, 07.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|---|--------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |   |                    |                |                           |              |                   |               |
| K-48                                    | Karstmaize ar sieru un burkāniem<br><i>(Maize graudu (*A 01;11), Siers Krievijas 45% (*A 07), Majonēze 76% (*A03;10))</i> |                    | 45             | 5.13                      | 8.15         | 11.32             | 140.29        |
| K-818                                   | Biezpiena sieriņš<br><i>(Biezpiena sieriņš (*A 07;08))</i>  |                    | 38             | 4.83                      | 8.09         | 13.34             | 145.16        |
| K-933                                   | Tēja ar cukuru  |                    | 200            | 0.01                      | 0.00         | 7.98              | 32.02         |
|   |   |                    |                | <b>9.97</b>               | <b>16.24</b> | <b>32.64</b>      | <b>317.47</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                    |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 0 grami               |   | Dārzeņi 10 grami   |                |                           |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 8 grami             |   | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 0 grami    |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 48 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                    |                |                           |              |                   |               |

**Trešdiena, 08.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|---|--------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |   |                    |                |                          |              |                   |               |
| K-321                                   | Piena-rīsu zupa<br><i>(Piens 2.5% (*A 07), Sviests 82% (*A 07))</i>                     |                    | 250            | 5.93                     | 7.48         | 25.87             | 194.53        |
| K-25                                    | Cepta baltmaize olā<br><i>(Maize-baltmaize(*A01), Olas (*A 03), Piens 2.5% (*A 07))</i> |                    | 50             | 3.77                     | 6.20         | 15.31             | 133.84        |
|   |   |                    |                | <b>9.70</b>              | <b>13.68</b> | <b>41.18</b>      | <b>328.37</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais sāls 0.6 grami             |   | Dārzeņi 0 grami    |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 6 grami             |   | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 179 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                    |                |                          |              |                   |               |

**Ceturtdiena,09.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>   | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>         | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>   |
|---|--|--------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------------|---------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |  |                    |                |                          |              |                   |               |
| K-129                                   | Dārzenu rasols<br><i>(Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07), Sinepes krievu (*A 10))</i> | 150                |                | 4.35                     | 7.24         | 13.32             | 138.86        |
| K-43                                    | Rudzu maize ar sēkliņām<br><i>(Rudzu maize ar sēkliņām (*A 01))</i>                        | 20                 |                | 1.74                     | 1.36         | 8.90              | 57.60         |
| K-930                                   | Kakao ar pienu<br><i>(Piens 2.0% (*A07))</i>   | 200                |                | 3.97                     | 2.70         | 17.80             | 111.54        |
|   |  |                    |                | <b>10.06</b>             | <b>11.30</b> | <b>40.02</b>      | <b>308.00</b> |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |  |                    |                | <b>10.06</b>             | <b>11.30</b> | <b>40.02</b>      | <b>308.00</b> |
| Pievienotais sāls 0.2 grami             |  | Dārzeni 60 grami   |                |                          |              |                   |               |
| Pievienotais cukurs 12 grami            |  | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 130 grami |              |                   |               |
| Augļi un ogas 0 grami                   |  | Kartupeļi 50 grami |                | Siers, biezpiens 0 grami |              |                   |               |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |  |                    |                |                          |              |                   |               |

**Piektdiena,10.01.2020**

| <u>Ēdienr.</u>                          | <u>Ēdiena nosaukums</u><br><i>(Alerģēni)</i>  | <u>P.sk.</u>       | <u>Gat.sv.</u> | <u>Olbaltumi</u>          | <u>Tauki</u> | <u>Ogļhidrāti</u> | <u>Kcal</u>    |
|---|---|--------------------|----------------|---------------------------|--------------|-------------------|----------------|
| <b>Launags 100%</b>                     |   |                    |                |                           |              |                   |                |
| K-1026                                  | Plānās piena pankūkas ar krējumu un<br><i>(Milti kviešu a/l (*A 01), Piens 2.5% (*A 07), Olas (*A 03), Krējums skābs 20% (*A 07))</i> | 130/20             |                | 8.04                      | 12.07        | 41.93             | 308.63         |
| K-936                                   | Tēja kumelīšu ar cukuru   | 200                |                | 0.01                      | 0.00         | 5.99              | 24.03          |
|   |   |                    |                | <b>8.05</b>               | <b>12.07</b> | <b>47.92</b>      | <b>332.66</b>  |
| <b>KOPĀ: 100%</b>                       |   |                    |                | <b>8.05</b>               | <b>12.07</b> | <b>47.92</b>      | <b>332.66</b>  |
| Pievienotais sāls 0.15 grami            |   | Dārzeni 0 grami    |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 10 grami            |   | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 71 grami   |              |                   |                |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 0 grami  |                | Siers, biezpiens 0 grami  |              |                   |                |
| <i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i> |   |                    |                |                           |              |                   |                |
| <b>VIDĒJI:</b>                          |   |                    |                | <b>9.14</b>               | <b>12.58</b> | <b>43.62</b>      | <b>326.41</b>  |
| <b>KOPĀ:</b>                            |   |                    |                | <b>45.71</b>              | <b>62.90</b> | <b>218.12</b>     | <b>1632.04</b> |
| Pievienotais sāls 1.05 grami            |   | Dārzeni 90 grami   |                |                           |              |                   |                |
| Pievienotais cukurs 47 grami            |   | Gaļa, zivs 0 grami |                | Piena produkti 507 grami  |              |                   |                |
| Augļi un ogas 0 grami                   |   | Kartupeļi 50 grami |                | Siers, biezpiens 48 grami |              |                   |                |