

Ēdienkarte

1-4.klase 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.97	5.00	13.95	115.65
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.44	25.83	84.42	667.62
KOPĀ: 100%				23.44	25.83	84.42	667.62
Pievienotais sāls 1.2 grami		Dārzeņi 147 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 60 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-439	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
-138/1	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti/	1	50	0.49	2.01	1.92	27.67
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				20.09	28.42	89.43	695.54
KOPĀ:		100%		20.09	28.42	89.43	695.54
Pievienotais sāls 0.7 grami		Dārzeņi 55 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-314	Pupiņu zupa/krējums (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	6.36	5.03	22.84	164.56

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-453/1	Rudens dārzeņu-gaļas sautēj/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/20	11.16	16.99	21.01	283.77
K-144/1	Marinēts gurķis	1	35	0.18	0.00	1.05	4.90
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				24.92	26.76	89.15	703.13
Pievienotais sāls 1.1 grami Dārzeņi 164 grami Pievienotais cukurs 0 grami Gaļa, zivs 45 grami Augļi un ogas 100 grami Kartupeļi 180 grami Siera, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.99	5.03	11.73	104.47
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
K-552/2	Piena mērce/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	30	0.80	1.39	2.53	25.81
K-160/	Dārzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
KOPĀ: 100%				26.50	26.76	89.87	690.32
Pievienotais sāls 1.45 grami Dārzeņi 134 grami Pievienotais cukurs 1 grami Gaļa, zivs 60 grami Augļi un ogas 112 grami Kartupeļi 35 grami Siera, biezpiens 0 grami (Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346-1	Dārzeņu zupa ar nūdelēm/ (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	200	3.59	3.25	23.00	138.17
K-437/1	Boloņas mērce/	1	80	7.99	15.03	3.17	180.72
K-701/1	Kartupeļi, vārīti	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
K-120	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu/	1	50	0.72	2.55	4.79	44.94
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				22.27	25.14	70.32	603.11

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		22.27	25.14	70.32	603.11
Pievienotais sāls 1.2 grami	Dārzeni 108.8 grami					
Pievienotais cukurs 0.5 grami	Gaļa, zivs 40 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 230 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			23.44	26.58	84.64	671.94
KOPĀ:			117.22	132.91	423.19	3359.72
Pievienotais sāls 5.65 grami	Dārzeni 608.8 grami					
Pievienotais cukurs 8 grami	Gaļa, zivs 245 grami	Piena produkti 688 grami				
Augļi un ogas 343 grami	Kartupeļi 505 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte**5-9 klasei 3.nedēļa Rudens sezona_ar
skolas pienu/augli****PIRMDIENA**

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
K-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
K-119	Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu/	1	50	0.51	2.55	3.46	40.03
K-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.62	31.90	107.76	836.78
KOPĀ: 100%				28.62	31.90	107.76	836.78
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 168.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alerģēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-439	Teffeļi krējuma-tomātu mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849	Putukrējums (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.63	8.75	6.70	108.09
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				23.71	30.87	121.02	858.55
KOPĀ: 100%				23.71	30.87	121.02	858.55
Pievienotais sāls 0.75 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami		Piena produkti 35 grami			
Augļi un ogas 111.5 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

<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>
Pusdienas 100%							

K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69
K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				33.06	36.53	119.26	946.31
KOPĀ: 100%				33.06	36.53	119.26	946.31
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 246 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums_ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.78	15.47	14.95	251.75
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
K-979	Ļdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				32.75	30.90	121.79	874.09
KOPĀ: 100%				32.75	30.90	121.79	874.09
Pievienotais sāls 1.7 grami		Dārzeni 154 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 63 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 112 grami		Kartupeļi 45 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
K-120/1	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	100	1.43	5.09	9.57	89.83
K-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.88	32.59	97.19	802.00

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		27.88	32.59	97.19	802.00
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeņi 172.1 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 305 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.2	32.56	113.4	863.55
KOPĀ:			146.02	162.79	567.02	4317.73
Pievienotais sāls 7.45 grami	Dārzeņi 814.6 grami					
Pievienotais cukurs 8.7 grami	Gaļa, zivs 286 grami	Piena produkti 725 grami				
Augļi un ogas 343.5 grami	Kartupeļi 700 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

10-12 klasei 3.nedēļa Rudens sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
-985	Ūdens ar dzērvenēm	1	200	0.05	0.00	0.38	1.72
-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				27.42	32.01	111.48	849.17
KOPĀ: 100%				27.42	32.01	111.48	849.17
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 218.5 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 75 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
<i>(Alerģēni)</i>							
Pusdienas		100%					
-439	Tefteli krējuma-tomātu mērcē <i>(Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Milti kviešu a/l (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07), Milti kviešu a/l</i>	1	80/50	13.11	14.97	21.62	273.97
-704	Makaroni, vārīti. <i>(Makaroni radziņi NPKS (*A 01))</i>	1	200	8.32	3.28	55.76	285.84
-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
-849/1	Putukrējums_ <i>(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))</i>	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				24.67	31.50	116.04	846.85
KOPĀ:		100%					
				24.67	31.50	116.04	846.85
Pievienotais sāls 0.85 grami		Dārzeņi 74 grami					
Pievienotais cukurs 3.7 grami		Gaļa, zivs 53 grami					
Augļi un ogas 11.5 grami		Kartupeļi 0 grami					
		Piena produkti 37 grami					
		Siers, biezpiens 0 grami					
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (Grūbas (*A01), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.71	7.83	34.63	251.69

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

K-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				33.12	36.73	117.66	940.61
KOPĀ: 100%				33.12	36.73	117.66	940.61
Pievienotais sāls 1.8 gramī		Dārzeņi 246 gramī					
Pievienotais cukurs 0 gramī		Gaļa, zivs 60 gramī		Piena produkti 240 gramī			
Augļi un ogas 100 gramī		Kartupeļi 275 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alergēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
K-402	Cūkgaļas kotlete (Olas, NPKS (*A 03) , Maize-baltmaize NPKS(*A01) , Rīvmaize (*A 01))	1	70	12.86	19.74	12.46	280.73
K-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
K-552	Piena mērce (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	1.31	2.14	4.11	40.97
K-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				32.99	36.10	110.00	872.08
KOPĀ: 100%				32.99	36.10	110.00	872.08
Pievienotais sāls 1.8 gramī		Dārzeņi 181.3 gramī					
Pievienotais cukurs 1.5 gramī		Gaļa, zivs 63 gramī		Piena produkti 40 gramī			
Augļi un ogas 14 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (Alergēni)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (Makaroni nūdeles (*A 01))	1	250	4.49	4.33	28.80	175.29
K-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu_	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				28.45	31.12	101.74	810.23

KOPĀ:	100%		28.45	31.12	101.74	810.23
Pievienotais sāls 1.6 grami	Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 0.7 grami	Gaļa, zivs 50 grami	Piena produkti 200 grami				
Augļi un ogas 10 grami	Kartupeļi 355 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.33	33.49	111.38	863.79
KOPĀ:			146.65	167.46	556.92	4318.94
Pievienotais sāls 7.65 grami	Dārzeņi 863.8 grami					
Pievienotais cukurs 7.9 grami	Gaļa, zivs 276 grami	Piena produkti 727 grami				
Augļi un ogas 145.5 grami	Kartupeļi 750 grami	Siers, biezpiens 0 grami				