

Ēdienkarte

2.nedēļa 1-4.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-354/1	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.14	4.99	12.17	108.02
-408	Cūkgaļas plovš	1	200	12.03	14.14	50.28	380.02
-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens (“Skolas piens” 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
-1/2	Rudzu maize/ (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
				23.00	25.84	83.27	660.27
KOPĀ: 100%				23.00	25.84	83.27	660.27
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 101.5 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami		Gaļa, zivs 47 grami		Piena produkti 205 grami			
Augļi un ogas 12 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%							
-485	Maltās gaļas mērce (Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	80	7.67	9.52	4.86	136.29
-703	Griķi, vārīti	1	130	6.76	1.56	37.44	178.36
-118/1	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	50	0.86	2.50	1.54	32.10
-833	Vaniļas krēms (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				16.65	28.18	72.27	598.67
KOPĀ: 100%				16.65	28.18	72.27	598.67
Pievienotais sāls 0.8 grami		Dārzeņi 64.8 grami					
Pievienotais cukurs 5.5 grami		Gaļa, zivs 35 grami		Piena produkti 70 grami			
Augļi un ogas 100 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-341/1	Maltās gaļas zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	8.30	9.19	18.15	191.28
V-70	Pupiņu-dārzeņu sautējums/Z	1	250	4.92	8.30	19.49	181.97
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	20	0.56	4.00	0.64	40.80

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

K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
	("Skolas piens" 2% (*A 07))						
K-1/2	Rudzu maize/	1	15	0.88	0.14	7.35	34.20
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
				21.00	25.64	56.43	552.90
KOPĀ: 100%				21.00	25.64	56.43	552.90
Pievienotais sāls 1.4 grami		Dārzeņi 245 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 30 grami		Piena produkti 225 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 170 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
<u>(Alergēni)</u>							
Pusdienas 100%							
K-538/1	Dārzeņu solanka ar sēnēm/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	4.51	6.10	16.46	141.47
K-427/1	Cepti vistas šķiņķi/	1	60	16.75	11.70	0.59	174.56
K-701/1	Kartupeļi, vārīti_	1	150	3.00	0.15	22.20	105.30
C-565	Piena-dārzeņu mērce/ (Milti kviešu a/l (*A 01))	1	50	0.43	2.03	2.45	29.97
K-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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
				26.70	22.75	65.11	578.42
KOPĀ: 100%				26.70	22.75	65.11	578.42
Pievienotais sāls 1.45 grami		Dārzeņi 130.75 grami					
Pievienotais cukurs 1.65 grami		Gaļa, zivs 107 grami		Piena produkti 15 grami			
Augļi un ogas 114 grami		Kartupeļi 222 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> (<u>Alergēni</u>)	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
K-304/2	Biešu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	200/5	3.40	4.96	14.80	118.85
K-434/1	Vistas gaļas stroganovs/ (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))	1	80	8.10	11.51	4.40	154.07
K-704	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	130	5.41	2.07	36.24	185.26
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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
K-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.87	25.89	87.04	684.54

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktū

piegādē un pieejamību tirgū!

KOPĀ:	100%		24.87	25.89	87.04	684.54
Pievienotais sāls 1.4 grami	Dārzeņi 126.8 grami					
Pievienotais cukurs 1 grami	Gaļa, zivs 47 grami	Piena produkti 235 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 50 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			22.44	25.66	72.82	614.96
KOPĀ:			112.22	128.30	364.12	3074.80
Pievienotais sāls 6.65 grami	Dārzeņi 668.85 grami					
Pievienotais cukurs 9.15 grami	Gaļa, zivs 266 grami	Piena produkti 750 grami				
Augļi un ogas 346 grami	Kartupeļi 502 grami	Siers, biezpiens 0 grami				

Ēdienkarte

2.nedēļa 5-9.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-354	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
-408/1	Cūkgaļas plovš	1	250	15.07	17.67	62.89	475.22
-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	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
				29.51	34.06	109.41	864.82
KOPĀ: 100%				29.51	34.06	109.41	864.82
Pievienotais sāls 2.1 grami		Dārzeņi 142.8 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce_	1	100	9.81	13.36	6.24	185.14
(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)							
-703/2	Griķi, vārīti /	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
-833	Vaniļas krēms	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))							
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-1	Rudzu maize	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))							
-2112	Skolas auglis	1	100	0.34	0.60	11.40	53.70
				24.72	34.13	108.91	824.65
KOPĀ:		100%		24.72	34.13	108.91	824.65
Pievienotais sāls 1 grami		Dārzeņi 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 77.5 grami			
Augļi un ogas 100 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-341	Maltās gaļas zupa/krējums	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48
(Krējums skābs 20%(*A 07))							

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

V-70/1	Pupiņu-dārzeni sautējums_Z	1	350	8.28	10.53	29.39	262.53
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-928	Skolas piens ("Skolas piens" 2% (*A 07))	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
				28.23	33.34	83.48	768.06
KOPĀ: 100%				28.23	33.34	83.48	768.06
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeni 351 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 220 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu sļanka ar sēnēm/krējums. (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
K-701	Kartupeļi, vārīti	1	200	4.10	0.21	30.34	143.91
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-141/1	Sarkano kāpostu-burkānu salāti/ (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	50	0.70	2.01	3.85	35.44
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
				32.74	28.46	87.20	743.98
KOPĀ: 100%				32.74	28.46	87.20	743.98
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 149.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 50 grami			
Augļi un ogas 115 grami		Kartupeļi 295 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-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 01))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-117/1	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu/	1	50	0.65	2.59	3.04	38.68
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	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
				30.79	31.98	111.68	861.96

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 5-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		30.79	31.98	111.68	861.96
Pievienotais sāls 1.7 gram	Dārzeni 150 gram					
Pievienotais cukurs 1.5 gram	Gaļa, zivs 60 gram	Piena produkti 247.5 gram				
Augļi un ogas 110 gram	Kartupeļi 63 gram	Siers, biezpiens 0 gram				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			29.2	32.39	100.14	812.69
KOPĀ:			145.99	161.97	500.68	4063.47
Pievienotais sāls 8.6 gram	Dārzeni 891.3 gram					
Pievienotais cukurs 10.25 gram	Gaļa, zivs 327.5 gram	Piena produkti 825 gram				
Augļi un ogas 349 gram	Kartupeļi 658 gram	Siers, biezpiens 0 gram				

Ēdienkarte

2.nedēļa 10-12.klasei kompl.pusd./Ziemas sezona

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-354	Zemnieku zupa/krējums (Putraimi miežu (*A 01) , Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.22	8.02	16.25	160.46
-408/2	Cūkgaļas plov/s	1	300	17.11	19.11	83.55	580.16
-160/1	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	80	1.36	4.08	5.76	60.96
-979	Ūdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
-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
				31.55	35.50	130.07	969.76
KOPĀ:		100%		31.55	35.50	130.07	969.76
Pievienotais sāls 2.3 grami		Dārzeni 148.1 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami		Gaļa, zivs 65 grami		Piena produkti 210 grami			
Augļi un ogas 14 grami		Kartupeļi 80 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-485/1	Maltā gaļas mērce_	1	100	9.81	14.60	6.24	196.39
	(Milti kviešu a/l (*A 01) , Piens 2.0% (*A07), NPKS)						
-703	Griķi, vārīti	1	200	10.92	2.52	60.48	288.12
-118/2	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un	1	80	1.38	3.50	1.94	44.79
-833	Vaniļas krēms	1	50	1.00	14.00	6.29	155.15
	(Krējums salds 35%NPKS (*A 07))						
-869/1	Dzērveņu sīrupa ķīselis	1	100	0.02	0.00	10.74	43.07
-1/1	Rudzu maize /	1	45	2.65	0.41	22.05	102.60
	(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))						
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.18	35.83	117.54	878.12
KOPĀ:		100%		26.18	35.83	117.54	878.12
Pievienotais sāls 1.1 grami		Dārzeni 98.25 grami					
Pievienotais cukurs 5.25 grami		Gaļa, zivs 45 grami		Piena produkti 77.5 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 0 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Oglhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-341	Maltās gaļas zupa/krējums	1	250/10	10.41	12.44	22.73	248.48
(Krējums skābs 20%(*A 07))							

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

V-70/1	Pupiņu-dārzeņu sautējums_Z	1	350	8.28	10.53	29.39	262.53
K-557/1	Skābais krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	30	0.84	6.00	0.96	61.20
K-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
K-980	Īdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-934	Piens (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
K-1/1	Rudzu maize / (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2100/1	Auglis banāns	1	100	1.50	0.10	21.00	90.90
				29.73	33.44	104.48	858.96
KOPĀ: 100%				29.73	33.44	104.48	858.96
Pievienotais sāls 2 grami		Dārzeņi 351 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 37.5 grami		Piena produkti 240 grami			
Augļi un ogas 110 grami		Kartupeļi 220 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums <i>(Alerģēni)</i>	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-538	Dārzeņu saļauka ar sēnēm/krējums. <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	250/10	5.97	8.54	20.85	187.43
K-427	Cepti-marinēti vistas šķiņķi	1	80	18.46	14.67	1.14	210.35
P-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
K-552/1	Piena mērce_ <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/l (*A 01))</i>	1	70	1.65	3.06	5.58	56.45
K-141/2	Sarkano kāpostu-burkānu salāti <i>(Krējums skābs 20%(*A 07))</i>	1	80	1.13	3.22	5.61	54.47
K-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-928	Piens <i>(Piens 2.0% (*A07), NPKS)</i>	1	150	4.50	3.00	6.75	72.00
K-1	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))</i>	1	30	1.77	0.27	14.70	68.40
				38.67	33.04	93.18	831.89
KOPĀ: 100%				38.67	33.04	93.18	831.89
Pievienotais sāls 1.99 grami		Dārzeni 172.25 grami					
Pievienotais cukurs 2 grami		Gaļa, zivs 120 grami		Piena produkti 211 grami			
Augļi un ogas 16 grami		Kartupeļi 345 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas 100%							
K-304	Biešu zupa ar krējumu (Selerija sakne (*A 09), Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	4.73	7.36	19.65	165.39
K-434	Vistas gaļas stroganovs (Piens 2.0% (*A07), NPKS, Milti kviešu a/ (*A 07))	1	100	10.14	14.39	5.68	193.41
K-704/2	Makaroni, vārīti (Makaroni radziņi NPKS (*A 01))	1	170	7.07	2.75	47.40	242.60
K-117	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	1	100	1.29	5.18	6.05	77.20
K-979	Īdens ar apelsīnu	1	200	0.09	0.02	0.81	3.78
K-1	Rudzu maize (Maize rudzu sagr.NPKS (*A 01))	1	40	2.36	0.36	19.60	91.20
K-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.08	30.86	108.99	821.58

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu

piegādē un pieejamību tirgū!

Garais pasūtīj. 2.nedēļa 10-

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

Lapa Nr. 2

KOPĀ:	100%		26.08	30.86	108.99	821.58
Pievienotais sāls 1.8 grami	Dārzeni 197 grami					
Pievienotais cukurs 1.5 grami	Gaļa, zivs 60 grami	Piena produkti 47.5 grami				
Augļi un ogas 110 grami	Kartupeļi 63 grami	Siers, biezpiens 0 grami				
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>						
VIDĒJI:			30.44	33.73	110.85	872.06
KOPĀ:			152.21	168.67	554.26	4360.31
Pievienotais sāls 9.19 grami	Dārzeni 966.6 grami					
Pievienotais cukurs 10.25 grami	Gaļa, zivs 327.5 grami	Piena produkti 786 grami				
Augļi un ogas 350 grami	Kartupeļi 708 grami	Siers, biezpiens 0 grami				