

Pirmdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	200	6,7	10,8	8,8	160					
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar ievār. (A01;07)	250/30	9,6	10,1	51,7	343					
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2					
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,4	21,7	86,1	622
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 39,2 grami KARTUPEĻI 41,1 grami GAĻA un ZĪVIS 29,4 grami				
						KOPĀ:				
						PIENA PRODUKTI 211,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						18,4 21,7 86,1 622				

Otrdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Piena-rīsu zupa (A07)	170	4,4	7,1	18,9	157					
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu mērcē (A07)	50/30	9,8	13,3	3,5	177					
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164					
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	4,0	4,3	57					
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,8	20					
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	21,8	26,3	75,4	635
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZĪVIS 50 grami				
						KOPĀ:				
						PIENA PRODUKTI 110 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						21,8 26,3 75,4 635				

Trešdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeniem (A07)	150/5	6,2	8,3	5,9	123					
P2 Šnicle (A01;03)	55	7,4	9,5	2,5	125					
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181					
P4 Krējuma mērce (A01;07)	50	0,7	2,6	3,0	38					
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19					
P6 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80					
P7 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,0	23,6	66,1	567
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,79 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 107,9 grami KARTUPEĻI 19 grami GAĻA un ZĪVIS 67 grami				
						KOPĀ:				
						PIENA PRODUKTI 15 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						24,0 23,6 66,1 567				

Ceturtdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Kurzemes strogonovs (A01;07;10)	27/53	7,5	7,0	3,9	110					
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,4	0,2	25,2	119					
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	7,0	2,0	74					
P4 Šokolādes ķīselis ar pienu (A07)	100/80	4,4	3,8	21,7	139					
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60					
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	17,8	18,6	71,5	529
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 27 grami						DĀRZENI 69,8 grami KARTUPEĻI 170 grami GAĻA un ZĪVIS 40 grami				
						KOPĀ:				
						PIENA PRODUKTI 139 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						17,8 18,6 71,5 529				

Piektdiena										
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Kalor
P1 Biešu zupa (A07)	150/10	6,9	12,9	15,5	208					
P2 Sakņu sautējums ar gaļu un krēj. (A07)	200/15	12,0	13,1	15,7	228					
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6					
P4 Rudzu maize (A01)	40	3,0	0,6	20,4	99					
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18					
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91					
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	24,0	26,8	77,7	651
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,758 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 180,968 grami KARTUPEĻI 120 grami GAĻA un ZĪVIS 82,89 grami				
						KOPĀ:				
						PIENA PRODUKTI 25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						PIENA PRODUKTI 500,3 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami				
						24,0 26,8 77,7 651				

ĒDIENKARTE 14.09.-18.09.2026
MG;CG(Piens,glutēns,rīsi,zirņi,pupiņas).

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	290	11,4	22,7	17,5	322						
P2 Piecgr.pārslu biezp.ar ievārījumu,mand.	280/30	5,8	3,6	56,8	292						
P3 Griķu galete	30	0,0	0,0	0,0	0						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	17,5	26,6	87,7	672	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,8 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 53,1 grami KARTUPEĻI 80 grami GAĻA un ZIVIS 50,4 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						17,5 26,6 87,7 672					

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Mandeļu piena-b/gl auzu pārslu zupa (A	170	2,6	2,3	13,2	87						
P2 Vistas gaļas gab dārz. mērcē,bez krēj.	50/30	9,5	11,3	3,2	157						
P3 Vārīti kukurūzas makaroni	170	3,8	1,6	55,3	251						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	7,0	4,3	84						
P5 Ērkšķogu kompots	200	0,1	0,0	3,2	14						
P6 Griķu galete 40	40	3,4	1,3	10,9	151						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	20,2	23,5	90,2	745	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,76 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami AUGĻI un OGAS 20 grami						DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						20,2 23,5 90,2 745					

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārz.,bez krēj.,zirņiem	200	9,7	12,1	8,8	183						
P2 Šnicele, bez miltiem (A03)	55	8,6	9,8	0,6	125						
P3 Vārīti griķi	200	10,0	2,5	55,1	277						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Griķu galete	10	1,0	0,6	6,6	34						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	30,2	26,0	73,4	640	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,95 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 104,2 grami KARTUPEĻI 31,2 grami GAĻA un ZIVIS 95 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						30,2 26,0 73,4 640					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strog.,bez krēj.,miltiem (A10)	34/66	8,8	14,5	3,6	181						
P2 Vārīti kartupeļi	220	4,5	0,2	33,6	159						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,0	47						
P4 Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100/10	2,0	2,8	22,9	126						
P5 Griķu galete	30	3,2	1,8	19,8	103						
P6 Kompots - ābolu	200	0,1	0,1	6,8	29						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,2	23,5	88,7	645	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,11 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 11 grami AUGĻI un OGAS 30 grami						DĀRZENI 74,75 grami KARTUPEĻI 227 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,2 23,5 88,7 645					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa bez krējuma	250	7,2	12,8	16,1	211						
P2 Sakņu saut. ar gaļu,bez krēj.,zirņiem	200	8,2	8,1	9,7	145						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Griķu galete	20	2,1	1,2	13,2	69						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,4	22,6	57,0	506	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,68 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,7 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 159,132 grami KARTUPEĻI 99,21 grami GAĻA un ZIVIS 74,05 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						18,4 22,6 57,0 506					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,7 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 22,5 grami AUGĻI un OGAS 280 grami						DĀRZENI 460,182 grami KARTUPEĻI 437,41 grami GAĻA un ZIVIS 319,45 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

ĒDIENKARTE 14.09.-18.09.2026 S(Rīsu piens)

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu,bez krējuma	200	7,5	16,3	9,7	217						
P2 Piecgr. pārslu biezp.ar kanēļcuk.,rīsu pi	250/5	3,8	3,6	48,9	248						
P3 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	13,4	20,7	84,4	584	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 7 grami AUGĻI un OGAS 105 grami						DĀRZENI 19,2 grami KARTUPEĻI 50 grami GAĻA un ZIVIS 35 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						13,4 20,7 84,4 584					

Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena -rīsu zupa ar rīsu pienu	170	1,2	1,8	21,3	105						
P2 Vistas gaļas gab.dārzenu mērcē,bez krē	50/30	9,5	11,3	3,2	157						
P3 Vārīti makaroni (A01)	130	4,9	1,5	31,7	164						
P4 Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	8,0	4,3	93						
P5 Kompots - ērkšķogu	200	0,1	0,0	4,3	18						
P6 Rudzu maize(A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,4	22,9	77,1	596	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,64 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami AUGĻI un OGAS 15,5 grami						DĀRZENI 69 grami KARTUPEĻI 0 grami GAĻA un ZIVIS 50 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						18,4 22,9 77,1 596					

Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas zupa ar dārzeniem, bez krējuma	150	6,0	7,3	5,8	113						
P2 Šnicele (A01)	55	7,8	9,9	2,6	131						
P3 Vārīti griķi	130	6,5	1,6	35,9	181						
P4 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P5 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,6	20,4	63,0	524	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,99 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami						DĀRZENI 86,9 grami KARTUPEĻI 19 grami GAĻA un ZIVIS 72 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						23,6 20,4 63,0 524					

Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes strog.,bez krējuma (A01;10)	27/53	7,4	11,0	3,8	145						
P2 Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,2	22,9	109						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu salāti ar eļļu	50	0,6	4,0	2,3	49						
P4 Šokolādes ķīselis ar rīsu pienu	100/80	0,8	2,4	38,0	176						
P5 Rudzu maize (A01)	30	1,8	0,4	12,3	60						
P6 Kompots-ābolu	200	0,1	0,1	6,4	27						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	13,8	18,1	85,7	565	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,84 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami AUGĻI un OGAS 27 grami						DĀRZENI 74,8 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZIVIS 40 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						13,8 18,1 85,7 565					

Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa (bez krējuma)	150	6,0	10,9	11,8	170						
P2 Sakņu sautējums ar gaļu, bez krējuma	170	9,4	8,9	10,9	161						
P3 Konservēts gurķis (A10)	50	0,4	0,0	0,8	6						
P4 Rudzu maize (A01)	40	2,4	0,5	16,4	80						
P5 Dzēriens ogu	200	0,2	0,1	4,2	18						
P6 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	19,9	20,4	65,0	527	
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,668 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 3,48 grami AUGĻI un OGAS 120 grami						DĀRZENI 152,574 grami KARTUPEĻI 89,23 grami GAĻA un ZIVIS 75,14 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
						19,9 20,4 65,0 527					
PIEVIENOTAIS SĀLS 5,038 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 32,48 grami AUGĻI un OGAS 272,5 grami						DĀRZENI 402,474 grami KARTUPEĻI 313,23 grami GAĻA un ZIVIS 272,14 grami					
						KOPĀ: PIENA PRODUKTI 0 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami					

Pirmdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Gulaša zupa ar malto gaļu (A07)	280/20	11,8	18,6	16,7	283						
P2 Cepts vistas šķiņķītis	200	36,5	39,2	1,4	504						
P3 Vārīti kartupeļi	80	1,7	0,1	12,6	60						
P4 Svaigu tomātu salāti ar krējumu	100	1,6	4,2	4,0	60						
P5 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P6 Ābols 100	100	0,3	0,4	13,0	57						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	51,9	62,5	48,1	967	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,3 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 134,5 grami KARTUPEĻI 155 grami GAĻA un ZIVIS 250 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 51,9 62,5 48,1 967					
Otrdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Piena rīsu zupa (A07)	200	5,4	8,2	21,1	180						
P2 Kotlete (A01;03)	100	13,5	15,5	6,6	220						
P3 Vārīti kartupeļi	70	1,4	0,1	10,7	51						
P4 Biešu salāti ar eļļu	100	1,5	8,1	8,6	114						
P5 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	22,0	31,8	47,3	565	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,07 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 102 grami KARTUPEĻI 72,4 grami GAĻA un ZIVIS 70 grami		PIENA PRODUKTI 130 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 22,0 31,8 47,3 565					
Trešdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Vistas gaļas zupa ar dārz.un krējumu (A	200/10	10,3	14,1	9,9	208						
P2 Šņicele (A01;03)	100	13,4	17,3	4,7	229						
P3 Vārīti griķi	80	3,5	0,9	19,4	98						
P4 Krējums (A07)	30	0,9	6,0	0,9	62						
P5 Tomātu, kāpostu, gurķu salāti	50	0,7	1,1	2,2	19						
P6 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	29,0	39,4	37,3	616	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2,65 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 111,8 grami KARTUPEĻI 31,2 grami GAĻA un ZIVIS 117,7 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 29,0 39,4 37,3 616					
Ceturtdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Kurzemes stroganovs (A01;07;10)	50/97	13,8	18,6	7,2	253						
P2 Vārīti kartupeļi	170	3,5	0,2	25,9	123						
P3 Redīsu,gurķu,burkānu sal.ar krējumu (A	100	1,6	3,1	4,4	53						
P4 Citronūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,2	1						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	18,9	21,9	37,6	430	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,09 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 5 grami		DĀRZENI 136,39 grami KARTUPEĻI 175 grami GAĻA un ZIVIS 73,5 grami		PIENA PRODUKTI 25 grami BIEZPIENS,SIERS 0 grami		KOPĀ: 18,9 21,9 37,6 430					
Piektdiena											
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
P1 Biešu zupa ar krējumu (A07)	250/20	5,4	12,8	16,1	205						
P2 Kotlete ar sieru (A01;07)	100	15,2	16,3	2,9	220						
P3 Svaigu gurķu salāti ar krējumu(A07)	100	1,3	4,1	2,9	54						
P4 Apelsīnūdens (bez cukura)	200	0,0	0,0	0,4	2						
P5 Banāns 100	100	1,5	0,1	21,0	91						
Kopā: Pusdienas(P)						E100%	23,6	33,3	43,3	571	
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,15 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami AUGĻI un OGAS 105 grami		DĀRZENI 176,78 grami KARTUPEĻI 66,15 grami GAĻA un ZIVIS 84,7 grami		PIENA PRODUKTI 40 grami BIEZPIENS,SIERS 10 grami		KOPĀ: 23,6 33,3 43,3 571					
PIEVIENOTAIS SĀLS 7,26 grami PIEVIENOTAIS CUKURS 2,7 grami AUGĻI un OGAS 225 grami		DĀRZENI 661,47 grami KARTUPEĻI 499,75 grami GAĻA un ZIVIS 595,9 grami		PIENA PRODUKTI 275 grami BIEZPIENS,SIERS 10 grami							