

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 2-3

Pirmdiena 20.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>6,2</b>	<b>26,3</b>	<b>8,0</b>	<b>214,6</b>	<b>Brokastis</b>	<b>4,8</b>	<b>27,9</b>	<b>2,6</b>	<b>154,5</b>	<b>Brokastis</b>	<b>11,5</b>	<b>32,0</b>	<b>8,6</b>	<b>256,9</b>
Rudzu maize ar olu masu v1,v2 [A01, A03] (60g)	5,8	15,5	7,2	162,7	Mannā biežputra ar ievārījumu v2,3,d [A01] (150g)	4,4	16,5	2,3	104,4	Sēklu maize ar biežpienu,krējumu v1, [A01, A11] (66g)	8,2	12,8	5,2	137,0
Tēja ar cukuru v1 (128g)	0,0	1,0	0,0	3,9	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8	Kafija ar pienu v1 (128g)	2,8	7,4	2,4	62,3
Augļi- āboli (100g)	0,4	9,8	0,8	48,0	Augļi-bumbieri (100g)	0,4	9,5	0,3	42,3	Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6
<b>Pusdienas</b>	<b>19,6</b>	<b>70,4</b>	<b>15,4</b>	<b>478,4</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>18,5</b>	<b>37,4</b>	<b>29,7</b>	<b>494,9</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>16,7</b>	<b>47,3</b>	<b>13,5</b>	<b>393,6</b>
Makaroni ar dārzeņiem, maltu gaļu v2 [A01] (250g)	14,6	45,9	7,8	291,6	Vistas gaļas kotlete v1 [A03] (70g)	10,4	0,3	16,4	193,3	Dārzenu vistas gaļas zupa v1 [A01] (200g)	10,1	16,2	4,1	144,7
Svaigu kāpostu,svaigu gurķu salāti v1 [A03, A07] (50g)	1,0	2,2	4,4	52,3	Kartupeļu biežputra ar sviestuv2,3,d (160g)	3,4	20,1	4,1	131,0	Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1
Kakao ķīselis,piens v2,3,d (135g)	4,0	22,3	3,2	134,5	Bietes marinētas v1 (6g)	0,1	0,8	0,0	3,6	Kafijas krēms ,ogu masa v2,3,d [A07] (202g)	3,1	14,9	9,0	152,8
					Sulas dzēriens v1,v2,v3 (127g)	0,2	6,7	0,0	28,3					
					Biezpiena sierīšs v1,2,3,d [A07] (38g)	4,4	9,5	9,2	138,7					
<b>Launags</b>	<b>11,3</b>	<b>36,7</b>	<b>12,8</b>	<b>307,0</b>	<b>Launags</b>	<b>6,9</b>	<b>18,7</b>	<b>6,4</b>	<b>159,9</b>	<b>Launags</b>	<b>6,6</b>	<b>23,1</b>	<b>3,0</b>	<b>159,5</b>
Piena pārļu grūbu zupa v2 [A01] (250g)	6,6	27,7	5,2	183,2	Picas maize v2. [A01, A03, A11] (61g)	6,7	16,2	6,3	148,4	Rupmaize, siers,desa,svaigs gurķis v1,v2 [A01] (70g)	6,6	21,2	3,0	151,7
Sēklu maize ar kausētu sieru v1,2 [A01, A11] (40g)	4,7	9,0	7,6	123,8	Paprika svaiga v1,v2 (20g)	0,2	0,6	0,1	3,7	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8
					Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>37,1</b>	<b>133,4</b>	<b>36,2</b>	<b>1000,0</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>30,2</b>	<b>84,0</b>	<b>38,7</b>	<b>809,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,8</b>	<b>102,4</b>	<b>25,1</b>	<b>810,0</b>
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 11,5000</b>					<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs(g): 9,1000</b>					<b>Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 11,9000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 125g; Augļi un ogas 508g; Dārzeņi 339g; Kartupeļi 233g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 169g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1033g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 2-3

Ceturtdiena 23.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>5,3</b>	<b>23,6</b>	<b>7,0</b>	<b>178,9</b>	<b>Brokastis</b>	<b>6,8</b>	<b>12,2</b>	<b>6,0</b>	<b>128,8</b>
Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu v1 (153g)	5,3	19,8	7,0	163,4	Baltmaize ar tunča - olu masu v1.v2 [A01, A03, A04, A11] (53g)	6,8	11,2	6,0	124,9
Tēja ar cukuru v2 (150g)	0,0	3,8	0,0	15,5	Tēja ar cukuru v2 (147g)	0,0	1,0	0,0	3,9
<b>Pusdienas</b>	<b>24,2</b>	<b>54,0</b>	<b>29,3</b>	<b>537,6</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>18,8</b>	<b>28,5</b>	<b>32,2</b>	<b>486,5</b>
Kotletes cūkgaļas v2,v3,d [A01, A03, A11] (93g)	12,0	7,8	14,4	169,8	Sardeles c/g v1,2 (70g)	6,1	1,7	13,0	147,9
Vārīti kartupeļi v1 (170g)	2,1	15,7	0,1	72,5	Pērļu grūbu biezputra v1 [A01] (130g)	3,2	17,1	5,1	126,5
Mērce piena v1.v2.v3 [A01] (52g)	1,7	5,3	7,4	94,3	Sviesta,piena,krējuma mērce v1 (50g)	1,4	2,0	9,6	100,4
Kāpostu ,burkānu,paprikas salāti ar eļļu v2,3,d (61g)	0,9	3,0	3,0	43,2	Paprika ,burkāni v1,v2 (48g)	0,6	2,7	0,1	13,5
Jogurts ar pilngraudu šokolādes bumbiņām v1,v2,v3 [A07] (170g)	7,5	22,2	4,4	157,8	Saldā biezpiena masa ar ievārijumu v1 [A07] (77g)	7,5	5,0	4,4	98,2
<b>Launags</b>	<b>14,4</b>	<b>39,3</b>	<b>10,9</b>	<b>311,9</b>	<b>Launags</b>	<b>5,3</b>	<b>42,3</b>	<b>7,4</b>	<b>257,0</b>
Piena zupa ar auzu pārslām v2 [A01] (250g)	8,7	26,1	7,0	201,8	Bulciņas ar ievārijumu v1,v2 [A01, A03] (77g)	4,8	29,5	6,4	195,5
Sēklu maize ar sieru v1,v2 [A01, A11] (37g)	5,7	13,2	3,9	110,1	Tēja ar cukuru v2 (147g)	0,0	1,0	0,0	3,9
					Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>43,9</b>	<b>116,9</b>	<b>47,2</b>	<b>1028,4</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>30,9</b>	<b>83,0</b>	<b>45,6</b>	<b>872,3</b>
<b>Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 4,4000</b>					<b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 11,0000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-30	81-120	24-36	720-800
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 125g; Augļi un ogas 508g; Dārzeni 339g; Kartupeļi 233g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 169g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1033g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 4-6 g

Pirmdiena 20.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>6,3</b>	<b>29,2</b>	<b>8,2</b>	<b>228,1</b>	<b>Brokastis</b>	<b>4,8</b>	<b>27,9</b>	<b>2,6</b>	<b>154,5</b>	<b>Brokastis</b>	<b>13,7</b>	<b>33,5</b>	<b>10,6</b>	<b>292,0</b>
Rudzu maize ar olu masu v1,v2 [A01, A03] (60g)	5,8	15,5	7,2	162,7	Mannā biežputra ar ievārījumu v2,3,d [A01] (150g)	4,4	16,5	2,3	104,4	Sēklu maize ar biezpienu,krējumu v2 [A01, A11] (80g)	9,7	13,2	6,6	158,9
Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8	Kafija ar pienu v1 (153g)	3,5	8,5	3,0	75,5
Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6	Augļi-bumbieri (100g)	0,4	9,5	0,3	42,3	Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6
<b>Pusdienas</b>	<b>19,9</b>	<b>71,6</b>	<b>17,0</b>	<b>498,9</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>26,5</b>	<b>48,2</b>	<b>32,5</b>	<b>599,5</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>17,8</b>	<b>48,7</b>	<b>16,1</b>	<b>428,3</b>
Makaroni ar dārzeņiem, maltu gaļu v2 [A01] (253g)	14,8	46,4	7,8	295,1	Vistas gaļas kotlete v2,3,d [A03] (104g)	17,1	0,4	18,9	247,2	Dārzeņu vistas gaļas zupa v2,3,d [A01] (300g)	11,1	18,2	6,2	176,1
Svaigu kāpostu,svaigu gurķu salāti v2,3,d [A03, A07] (60g)	1,2	2,8	5,2	62,6	Kartupeļu biežputra ar sviestuv2,3,d (170g)	3,6	21,4	4,3	139,2	Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1
Kakao ķīselis,piens v2,3,d (151g)	3,9	22,4	4,0	141,2	Bietes marinētas v2,v3 (81g)	1,2	10,0	0,1	45,8	Kafijas krēms ,ogu masa v2,3,d [A07] (212g)	3,2	14,3	9,5	156,1
					Sulas dzēriens v1,v2,v3 (155g)	0,2	6,9	0,0	28,6					
					Biezpiena sierīšs v1,2,3,d [A07] (38g)	4,4	9,5	9,2	138,7					
<b>Launags</b>	<b>13,6</b>	<b>40,5</b>	<b>16,5</b>	<b>364,3</b>	<b>Launags</b>	<b>6,9</b>	<b>18,7</b>	<b>6,4</b>	<b>159,9</b>	<b>Launags</b>	<b>6,6</b>	<b>23,1</b>	<b>3,0</b>	<b>159,5</b>
Piena pārļu grūbu zupa v2 [A01] (250g)	6,6	27,7	5,2	183,2	Pīcas maize v2. [A01, A03, A11] (61g)	6,7	16,2	6,3	148,4	Rupjmaize, siers,desa,svaigs gurķis v1,v2 [A01] (70g)	6,6	21,2	3,0	151,7
Sēklu maize ar kausētu sieru v2 [A01, A11] (59g)	7,0	12,8	11,3	181,1	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8
					Paprika svaiga v1,v2 (20g)	0,2	0,6	0,1	3,7					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>39,8</b>	<b>141,3</b>	<b>41,7</b>	<b>1091,3</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>38,2</b>	<b>94,8</b>	<b>41,5</b>	<b>913,9</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>38,1</b>	<b>105,3</b>	<b>29,7</b>	<b>879,8</b>
<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,4000</b>					<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 11,8000</b>					<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,9000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 150g; Augļi un ogas 518g; Dārzeņi 447g; Kartupeļi 253g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 201g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1091g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 4-6 g

Ceturtdiena 23.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b>	<b>7,6</b>	<b>35,2</b>	<b>8,7</b>	<b>249,2</b>	<b>Brokastis</b>	<b>6,8</b>	<b>13,1</b>	<b>6,0</b>	<b>132,7</b>
Prosas biezputra ar ķirbi, sviestu v2 (186g)	7,6	32,3	8,7	237,6	Baltmaize ar tunča - olu masu v1.v2 [A01, A03, A04, A11] (53g)	6,8	11,2	6,0	124,9
Tēja ar cukuru v2 (150g)	0,0	2,9	0,0	11,6	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8
<b>Pusdienas</b>	<b>24,3</b>	<b>55,8</b>	<b>29,3</b>	<b>544,9</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>21,9</b>	<b>38,8</b>	<b>35,6</b>	<b>572,7</b>
Kotletes cūkgaļas v2,v3,d [A01, A03, A11] (93g)	12,0	7,8	14,4	169,8	Sardeles c/g v1,2 (72g)	6,3	1,7	13,3	152,1
Vārīti kartupeļi v2,3,d (180g)	2,3	17,6	0,1	80,9	Pērļu grūbu biezputra v2,3,d [A01] (150g)	4,1	22,5	5,2	153,0
Mērce piena v1 [A01] (50g)	1,6	5,2	7,4	93,2	Sviesta,piena ,krējuma mērce v2,3,d (50g)	1,4	2,0	9,8	101,7
Kāpostu ,burkānu,paprikas salāti ar eļļu v2,3,d (61g)	0,9	3,0	3,0	43,2	Paprika ,burkāni v1,v2 (48g)	0,6	2,7	0,1	13,5
Jogurts ar pilngraudu šokolādes bumbiņām v1,v2,v3 [A07] (170g)	7,5	22,2	4,4	157,8	Saldā biezpiena masa ar ievārījumu v2,3,d [A07] (120g)	9,5	9,9	7,2	152,4
<b>Launags</b>	<b>14,4</b>	<b>39,3</b>	<b>10,9</b>	<b>311,9</b>	<b>Launags</b>	<b>5,3</b>	<b>42,2</b>	<b>7,4</b>	<b>256,9</b>
Piena zupa ar auzu pārslām v2 [A01] (250g)	8,7	26,1	7,0	201,8	Bulciņas ar ievārījumu v1,v2 [A01, A03] (76g)	4,8	28,5	6,4	191,5
Sēklu maize ar sieru v1,v2 [A01, A11] (37g)	5,7	13,2	3,9	110,1	Tēja ar cukuru v2 (148g)	0,0	1,9	0,0	7,8
					Augļi- āboli (120g)	0,5	11,8	1,0	57,6
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>46,3</b>	<b>130,3</b>	<b>48,9</b>	<b>1106,0</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>34,0</b>	<b>94,1</b>	<b>49,0</b>	<b>962,3</b>
<b>Sāls(g): 1,5000 ; Cukurs(g): 3,4000</b>					<b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 15,5000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	22-44	97-176	29-52	860-1170
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 150g; Augļi un ogas 518g; Dārzeni 447g; Kartupeļi 253g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 201g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1091g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 1-4 klase

Pirmdiena 20.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 21.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 22.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>23,6</b>	<b>87,3</b>	<b>22,8</b>	<b>618,5</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>29,3</b>	<b>74,1</b>	<b>36,6</b>	<b>753,0</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>19,7</b>	<b>64,6</b>	<b>17,4</b>	<b>511,9</b>
Makaroni ar dārzeņiem, maltu gaļu v3,d [A01] (300g)	17,8	47,9	11,6	337,0	Vistas gaļas kotlete v2,3,d [A03] (129g)	21,7	0,4	22,1	296,4	Dārzeņu vistas gaļas zupa v2,3,d [A01] (301g)	12,4	18,0	6,4	182,7
Svaigu kāpostu,svaigu gurķu salāti v2,3,d [A03, A07] (70g)	1,3	3,3	6,1	73,1	Kartupeļu biežputra ar sviestuv2,3,d (241g)	5,1	30,8	5,6	194,2	Rupjmaize v1,2 [A01] (36g)	3,5	16,2	0,4	96,1
Kakao ķīselis,piens v2,3,d (151g)	3,9	22,4	4,0	141,2	Marinētas bietes v1.v2,v3, (60g)	0,5	4,7	0,0	20,4	Kafijas krēms ,ogu masa v2,3,d [A07] (215g)	3,2	16,7	9,5	165,9
Augļi- āboli (140g)	0,6	13,7	1,1	67,2	Sulas dzēriens v1.,v2,v3 (147g)	0,2	10,9	0,0	45,4	Augļi- āboli (140g)	0,6	13,7	1,1	67,2
					Cepumi v2,3,d [A01, A07] (40g)	1,8	27,3	8,9	196,6					
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>23,6</b>	<b>87,3</b>	<b>22,8</b>	<b>618,5</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>29,3</b>	<b>74,1</b>	<b>36,6</b>	<b>753,0</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>19,7</b>	<b>64,6</b>	<b>17,4</b>	<b>511,9</b>
<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs(g): 8,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 9,0000</b>					<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,5000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 52g; Augļi un ogas 496g; Dārzeņi 421g; Kartupeļi 215g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 243g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 495g;

Sagatavoja: Odeta Briede

## Ēdienkarte nedēļai: 20.05.2024 - 24.05.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (pirmsskola, 1.-4.kl.)

Grupa: 1-4 klase

Ceturtdiena 23.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 24.05.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Pusdienas</b>	<b>29,9</b>	<b>36,8</b>	<b>24,7</b>	<b>490,7</b>	<b>Pusdienas</b>	<b>25,6</b>	<b>55,6</b>	<b>38,8</b>	<b>685,2</b>
Cūkgaļas karbonāde cepta ,panēta v2,3,d [A01, A03] (110g)	19,5	2,9	10,1	181,9	Sardeles c/g v3,d (100g)	8,8	2,3	18,6	211,2
Vārīti kartupeļi v2,3,d (30g)	0,4	2,9	0,0	13,5	Pērļu grūbu biezputra v2,3,d [A01] (170g)	4,6	25,5	5,9	173,4
Mērce piena ar ķirbi v1.v2.v3 [A01] (65g)	1,6	5,8	7,2	94,3	Sviesta,piena ,krējuma mērce v2,3,d (39g)	1,1	1,6	5,5	60,2
Kāpostu ,burkānu,paprikas salāti ar eļļu v2,3,d (61g)	0,9	3,0	3,0	43,2	Paprika ,burkāni v1,v2 (50g)	0,6	2,8	0,1	14,1
Jogurts ar pilngraudu šokolādes bumbiņām v1,v2,v3 [A07] (170g)	7,5	22,2	4,4	157,8	Saldā biezpiena masa ar ievārījumu v2,3,d [A07] (120g)	9,9	9,7	7,6	159,1
					Augļi- āboli (140g)	0,6	13,7	1,1	67,2
<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>29,9</b>	<b>36,8</b>	<b>24,7</b>	<b>490,7</b>	<b>Uzturvērtības kopā</b>	<b>25,6</b>	<b>55,6</b>	<b>38,8</b>	<b>685,2</b>
<b>Sāls(g): 1,4000 ; Cukurs(g): 0,0000</b>					<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs(g): 8,4000</b>				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	12-28	55-113	16-29	490-750
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 11-11				

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 52g; Augļi un ogas 496g; Dārzeņi 421g; Kartupeļi 215g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 243g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 495g;

Sagatavoja: Odeta Briede