

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis kūpināta cūkgaļa 60 (60g/112,2 kcal) Siers 20 [A07] (20g/68,7 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Brokastis Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (220g/324,2 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Brokastis Auzu pārslu biezputra 250. [A01, A07] (250g/316,0 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Brokastis Mannas biezputra 100 [A01, A07] (200g/266,0 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
18,5	31,1	14,8	333,9	17,8	34,7	7,1	404,5	15,4	66,7	18,0	489,7	10,7	78,7	9,6	448,5
Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250. [A01, A07] (250g/174,3 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Tefteļi C [A03, A07, A10] (100g/181,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Dārzenų salāti 80 (80g/44,4 kcal) Dzēriens (200g/24,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Siers 30 [A07] (25g/85,8 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250. [A07] (250g/148,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (80g/130,6 kcal) Svaigi tomāti 50 (40g/8,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu- burkānu zupa 250 [A07] (250g/133,4 kcal) Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (220g/324,2 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
29,8	116,3	37,9	800,2	38,3	95,7	37,6	767,0	25,8	103,2	39,2	701,6	30,2	91,1	22,4	758,2
Launags Sviestmaize ar desu [A01, A07] (60g/217,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (30g/56,1 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)			
5,8	40,3	17,6	343,8	17,4	56,6	20,1	478,9	5,8	42,4	7,0	255,7	12,4	22,5	8,8	218,6
Vakariņas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Biezpiens ar krējumu 100/20 [A07] (120g/114,7 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (30g/103,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Vakariņas Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (200g/155,0 kcal) Cepta vista 90 [A07] (80g/158,9 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,8 kcal) Svaiga paprika (50g/13,2 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Vakariņas Makaroni ar gaļu 250 [A01, A07] (200g/287,0 kcal) Gurķi konservēti 30 (40g/8,7 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Vakariņas			
34,0	70,5	18,2	580,4	30,2	82,8	29,0	660,0	26,1	92,0	31,9	685,2				
Uzturvērtības kopā 88,1 258,2 88,5 2058,3 Sāls(g): 3,4000 ; Cukurs(g): 24,2000				Uzturvērtības kopā 103,7 269,8 93,8 2310,4 Sāls(g): 2,8000 ; Cukurs(g): 14,0000				Uzturvērtības kopā 73,1 304,3 96,1 2132,2 Sāls(g): 3,5000 ; Cukurs(g): 20,0000				Uzturvērtības kopā 53,3 192,3 40,8 1425,3 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 18,0000			

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)	(50-103)	(225-413)	(67-107)	(2000-2750)
Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)				Sāls(g): (0-5) ; Cukurs(g): (0-25)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 258g; Augļi un ogas 1400g; Dārzeņi 532g; Kartupeļi 824g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 482g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1873g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Piena zupa ar makaroniem 250. [A01, A07] (250g/174,3 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250. [A07] (250g/148,5 kcal)				Kartupeļu- burkānu zupa 250 [A07] (250g/133,4 kcal)			
Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)			
Tefelji C [A03, A07, A10] (100g/181,7 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (80g/130,6 kcal)				Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (220g/324,2 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigi tomāti 50 (40g/8,6 kcal)				Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)			
Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
Dārzeņu salāti 80 (80g/44,4 kcal)				Siers 30 [A07] (25g/85,8 kcal)				Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)							
Dzēriens (200g/24,0 kcal)								Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)							
29,8	116,3	38,0	800,2	38,3	95,7	37,6	767,0	25,8	103,2	39,2	701,6	30,2	91,1	22,4	758,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
29,8	116,3	38,0	800,2	38,3	95,7	37,6	767,0	25,8	103,2	39,2	701,6	30,2	91,1	22,4	758,2
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 9,2000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)	(18-36)	(79-144)	(23-37)	(700-960)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 47g; Augļi un ogas 400g; Dārzeni 288g; Kartupeļi 513g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 252g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 483g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250. [A01, A07] (250g/174,3 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Tefelji C [A03, A07, A10] (100g/181,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Dārzeni salāti 80 (80g/44,4 kcal) Dzēriens (200g/24,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (25g/85,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250. [A07] (250g/148,5 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (100g/163,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu- burkānu zupa 250 [A07] (250g/133,4 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (220g/324,2 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
30,6	135,3	38,5	884,8	38,3	95,7	37,6	767,0	28,8	117,6	43,4	775,7	30,2	91,1	22,4	758,2
Uzturvērtības kopā 30,6 135,3 38,5 884,8				Uzturvērtības kopā 38,3 95,7 37,6 767,0				Uzturvērtības kopā 28,8 117,6 43,4 775,7				Uzturvērtības kopā 30,2 91,1 22,4 758,2			
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 9,2000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980)				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (20-37) (90-147) (20-37) (800-980)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 47g; Augļi un ogas 600g; Dārzeni 298g; Kartupeļi 513g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 264g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 483g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogjh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Piena zupa ar makaroniem 250. [A01, A07] (250g/174,3 kcal)				Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal)				Skābo kāpostu zupa 250. [A07] (250g/126,1 kcal)				Kartupeļu- burkānu zupa 250 [A07] (250g/133,4 kcal)			
Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)			
Tefteļi C [A03, A07, A10] (100g/181,7 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Cūkgājas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (100g/163,1 kcal)				Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (290g/427,3 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal)				Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal)			
Baltmaize 50 [A01] (25g/66,5 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
Dārzeņu salāti 80 (80g/44,4 kcal)				Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Banani 200 (200g/181,8 kcal)							
Dzēriens (200g/24,0 kcal)								Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)							
29,8	116,3	37,9	800,2	39,1	115,3	39,2	863,0	30,8	130,1	40,9	811,1	34,9	98,2	24,1	861,3
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
29,8	116,3	37,9	800,2	39,1	115,3	39,2	863,0	30,8	130,1	40,9	811,1	34,9	98,2	24,1	861,3
Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 9,2000				Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 7,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 8,0000			
(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(27-38)	(800-980)
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10)			
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 47g; Augļi un ogas 600g; Dārzeni 298g; Kartupeļi 517g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 264g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 488g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024**Ciblas vidusskola-ēdnīca****Grupa: Skolas piens un auglis**

Ceturtdiena 09.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis			
Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)			
Āboli skolas (100g/48,0 kcal)			
7,9	21,6	5,8	170,0
Uzturvērtības kopā			
7,9	21,6	5,8	170,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 100g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 250g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 06.05.2024 - 10.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Otrdiena 07.05.2024				Trešdiena 08.05.2024				Ceturtdiena 09.05.2024				Piektdiena 10.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250. [A01, A07] (200g/139,4 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Tefteļi C [A03, A07, A10] (70g/127,1 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Dārzeni salāti 80 (60g/33,1 kcal) Dzēriens (200g/24,0 kcal)				Pusdienas Zirņu zupa 250 C [A07] (250g/189,2 kcal) Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (150g/172,4 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (20g/68,7 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)				Pusdienas Skābo kāpostu zupa 250. [A07] (200g/118,7 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Cūkgaļas karbonāde 75 [A01, A03, A07, A10] (75g/122,3 kcal) Svaigi tomāti 50 (30g/6,5 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (25g/57,8 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kartupeļu- burkānu zupa 250 [A07] (250g/133,4 kcal) Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (160g/235,8 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (130g/62,4 kcal)			
23,2	94,5	28,7	641,7	31,9	77,5	30,9	634,9	20,0	75,4	32,9	526,1	23,9	66,2	20,2	578,5
Launags Sviestmaize ar desu [A01, A07] (60g/217,1 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (30g/56,1 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
5,8	40,3	17,6	343,8	11,8	51,6	15,1	391,5	5,8	42,4	7,0	255,7	6,8	18,1	4,8	142,6
Uzturvērtības kopā 29,0 134,8 46,3 985,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,6000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 43,7 129,1 46,0 1026,4 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 12,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 25,8 117,8 39,9 781,8 Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 30,7 84,3 25,0 721,1 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 69g; Augļi un ogas 730g; Dārzeni 300g; Kartupeļi 427g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 259g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 429g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko