

Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Pirmdienas 27.05.2024				Otrdienas 28.05.2024				Trešdienas 29.05.2024				Ceturtdienas 30.05.2024				Piektdienas 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis				Brokastis			
				Mannas biezputra 100 [A01, A07] (200g/266,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				vārītas olas 60 [A03] (60g/81,7 kcal) Sviestmaize ar desu 70 [A01, A07] (70g/267,8 kcal) Svaigi gurķi 50 (40g/4,6 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Auzu pārslu biezputra 250 [A01, A07] (250g/315,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (30g/103,0 kcal) Svaigi tomāti 50 (50g/10,7 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tostermaize [A01, A07] (120g/286,9 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/89,1 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
	10,8	88,0	7,6	467,8		16,4	51,0	30,0	539,2		20,9	55,2	23,5	515,7		15,0	60,8	18,5	472,0
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa 250 [A07] (250g/141,8 kcal) Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (220g/438,0 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/187,9 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Banani 200 (150g/136,4 kcal) Dārzenų salāti 80 (80g/44,1 kcal)				Dārzenų zupa 250 C [A07] (250g/140,0 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Maltā gaļa ar mērci 100 [A01, A07] (80g/139,2 kcal) Svaigi gurķi 50 (40g/4,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta vista 90 [A07] (90g/178,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)							
27,9	100,7	33,1	781,8	29,4	99,8	36,5	766,8	26,3	108,9	37,1	765,0	33,3	103,8	33,9	794,8				
Launags				Launags				Launags				Launags				Launags			
Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (150g/226,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/85,8 kcal)				Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Kakao 200 [A07] (203g/102,8 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)							
6,4	14,9	8,0	159,6	10,7	39,3	6,3	342,6	4,7	46,2	6,5	303,6	10,5	72,0	11,7	434,5				
Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas				Vakariņas			
Cepti kartupeļi 150 [A07] (250g/340,2 kcal) Cepta zivs [A01, A03, A04, A07] (100g/148,4 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Dzēriens (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta pusžāvēta desa 100 (100g/381,9 kcal) Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Kāpostu- rīsu sautējums ar gaļu [A07] (200g/229,7 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (50g/115,5 kcal) Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Kartupeļu pankūkas C [A01, A03, A07] (265g/417,4 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (60g/112,2 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)							
25,1	106,1	31,0	802,3	18,0	67,4	47,0	765,1	24,2	110,8	28,2	685,6	19,5	62,8	31,6	616,1				
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
59,4 221,7 72,1 1743,7 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 17,5000				68,9 294,5 97,4 2342,3 Sāls(g): 4,1000 ; Cukurs(g): 20,2000				71,6 316,9 101,8 2293,4 Sāls(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 25,0000				84,2 293,8 100,7 2361,1 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs(g): 33,0000				15,0 60,8 18,5 472,0 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 8,0000			

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	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)	(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)				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				13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 256g; Augļi un ogas 1550g; Dārzeņi 702g; Kartupeļi 1015g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 455g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1180g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 250 [A07] (250g/141,8 kcal) Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (220g/438,0 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/187,9 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Banāni 200 (150g/136,4 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa 250 C [A07] (250g/140,0 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Maltā gaļa ar mērci 100 [A01, A07] (80g/139,2 kcal) Svaigi gurķi 50 (40g/4,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta vista 90 [A07] (90g/178,8 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
27,9	100,7	33,1	781,8	29,4	99,8	36,5	766,8	26,3	108,9	37,1	765,0	33,3	103,8	33,9	794,8
Uzturvērtības kopā 27,9 100,7 33,1 781,8 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 29,4 99,8 36,5 766,8 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,2000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 26,3 108,9 37,1 765,0 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 33,3 103,8 33,9 794,8 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 97g; Augļi un ogas 150g; Dārzeņi 385g; Kartupeļi 396g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 231g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 422g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas				Pusdienas			
Svaigu kāpostu zupa 250 [A07] (250g/141,8 kcal)				Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/187,9 kcal)				Dārzeņu zupa 250 C [A07] (250g/140,0 kcal)				Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal)			
Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (250g/497,6 kcal)				Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal)				Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal)				Maltā gaļa ar mērci 100 [A01, A07] (80g/139,2 kcal)				Cepta vista 90 [A07] (100g/198,7 kcal)			
Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)			
Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)			
				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal)			
				Banāni 200 (200g/181,9 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
								Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)							
32,3	120,5	36,2	907,9	32,3	123,4	37,2	878,8	27,6	119,6	37,4	815,2	36,9	116,9	36,6	881,2
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
32,3	120,5	36,2	907,9	32,3	123,4	37,2	878,8	27,6	119,6	37,4	815,2	36,9	116,9	36,6	881,2
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,2000				Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000			
(20-37)	(90-147)	(20-37)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(20-37)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(20-37)	(800-980)	(20-37)	(90-147)	(20-37)	(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)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 106g; Augļi un ogas 330g; Dārzeni 395g; Kartupeļi 396g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 240g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 422g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 250 [A07] (250g/141,8 kcal) Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (250g/497,6 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/187,9 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Banāni 200 (200g/181,8 kcal)				Pusdienas Dārzeņu zupa 250 C [A07] (250g/140,0 kcal) Griķi 150 [A07] (200g/279,2 kcal) Maltā gaļa ar mērci 100 [A01, A07] (80g/139,2 kcal) Svaigi gurķi 50 (50g/5,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)				Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal) Cepta vista 90 [A07] (100g/198,7 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal) Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal) Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)			
32,3	120,5	36,2	907,9	32,2	123,4	37,1	878,7	27,6	119,6	37,4	815,2	36,9	116,9	36,6	881,2
Uzturvērtības kopā 32,3 120,5 36,2 907,9 Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 32,2 123,4 37,1 878,7 Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,2000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 27,6 119,6 37,4 815,2 Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 5,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Uzturvērtības kopā 36,9 116,9 36,6 881,2 Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000 (20-37) (90-147) (27-38) (800-980) Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-10) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 106g; Augļi un ogas 330g; Dārzeņi 395g; Kartupeļi 396g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 240g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 422g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 02.06.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Svaigu kāpostu zupa 250 [A07] (200g/113,4 kcal) Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (150g/298,7 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (200g/150,3 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (150g/135,9 kcal) Dārzenų salāti 80 (60g/33,1 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Banani 200 (100g/90,9 kcal)				Pusdienas Dārzenų zupa 250 C [A07] (200g/111,9 kcal) Griķi 150 [A07] (150g/209,4 kcal) Maltā gaļa ar mērci 100 [A01, A07] (60g/104,5 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Svaigi gurķi 50 (30g/3,5 kcal)				Pusdienas Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (200g/140,0 kcal) Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (150g/116,2 kcal) Cepta vista 90 [A07] (70g/139,0 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Svaigu kāpostu - burkānu salāti ar eļļu 80 (60g/33,9 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Pusdienas Kūka 60 [A01, A03, A07] (60g/157,0 kcal) Sula 200 (200g/104,0 kcal) Apelsīni 130 (15g/5,7 kcal)			
19,8	71,3	24,2	556,4	23,0	69,1	29,2	569,8	19,8	80,9	28,5	573,6	24,5	73,0	25,4	573,4	2,4	41,7	9,4	266,7
Launags Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Pankūkas ar biezpienu un krējumu 220 [A01, A03, A07] (150g/226,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Cepumi 50 [A01] (45g/217,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/85,8 kcal)				Launags Bulciņas 60 [A01, A03, A07] (60g/235,7 kcal) Kakao 200 [A07] (200g/101,4 kcal)				Launags			
6,4	14,9	8,0	159,6	9,9	19,7	4,7	246,6	4,7	46,2	6,5	303,6	9,6	52,3	10,0	337,1				
Uzturvērtības kopā 26,2 86,2 32,2 716,0 Sāls(g): 1,2000 ; 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 32,9 88,8 33,9 816,4 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,2000 (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 24,5 127,1 35,0 877,2 Sāls(g): 1,0000 ; 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 34,1 125,3 35,4 910,5 Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 17,0000 (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 2,4 41,7 9,4 266,7 (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 110g; Augļi un ogas 115g; Dārzeni 295g; Kartupeļi 273g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 179g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 579g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko