

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Internāts 2022.

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis Mannas biezputra 100 [A01, A07] (200g/266,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Brokastis				Brokastis 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					15,0	60,8	18,5	472,0
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) Banani 200 (100g/90,9 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) Banani 200 (150g/136,4 kcal) Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 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] (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)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (250g/117,9 kcal) Vinegrets [A03, A07, A10] (250g/139,1 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (45g/84,2 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Apelsīni 130 (260g/98,2 kcal)			
29,4	121,7	33,2	872,7	29,4	99,8	36,5	766,8	33,3	103,8	33,9	794,8	31,0	109,3	36,8	701,7
Launags Biezpiena sierīņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Launags Tostermaize [A01, A07] (120g/320,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Launags Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (30g/103,0 kcal) Citronu tēja 200 (200g/20,4 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Launags Tostermaize ar ievārījumu [A01] (70g/187,8 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
6,4	14,9	8,0	159,6	11,8	52,2	19,8	436,0	10,4	37,8	10,3	285,9	10,6	68,7	6,7	379,8
Vakariņas Cepti kartupeļi 150 [A07] (250g/340,2 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) Dzēriens (200g/30,0 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)				Vakariņas				Vakariņas Kartupeļu pankūkas C [A01, A03, A07] (265g/417,4 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (60g/112,2 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Piens 200 [A07] (200g/96,0 kcal)				Vakariņas			
27,8	101,2	28,3	768,6					25,1	67,2	35,6	692,1				
Uzturvērtības kopā 63,6 237,8 69,5 1800,9 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs(g): 17,5000				Uzturvērtības kopā 52,0 240,0 63,9 1670,6 Sāls(g): 3,0000 ; Cukurs(g): 15,2000				Uzturvērtības kopā 68,8 208,8 79,8 1772,8 Sāls(g): 2,9000 ; Cukurs(g): 15,0000				Uzturvērtības kopā 56,6 238,8 62,0 1553,5 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000			

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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 339g; Augļi un ogas 1713g; Dārzeņi 488g; Kartupeļi 921g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 323g; Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 1137g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 5.-9.klase

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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) Apelsīni 130 (130g/49,1 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) Dārzenu salāti 80 (80g/44,1 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] (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)				Pusdienas Frikadeļu zupa [A07] (250g/117,9 kcal) Vinegrets [A03, A07, A10] (250g/139,1 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (45g/84,2 kcal) Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Apelsīni 130 (260g/98,2 kcal)			
29,1	111,2	33,4	830,9	29,4	99,8	36,5	766,8	33,3	103,8	33,9	794,8	31,0	109,3	36,8	701,7
Uzturvērtības kopā 29,1 111,2 33,4 830,9 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 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				Uzturvērtības kopā 31,0 109,3 36,8 701,7 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000 (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 88g; Augļi un ogas 540g; Dārzeni 388g; Kartupeļi 496g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 243g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 512g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Personāls

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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)				Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal)				Frikadeļu zupa [A07] (250g/117,9 kcal)			
Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (250g/497,6 kcal)				Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Vinegrets [A03, A07, A10] (250g/139,1 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal)				Cepta vista 90 [A07] (100g/198,7 kcal)				kūpināta cūkgaļa 60 (50g/93,5 kcal)			
Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)			
Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal)				Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (50g/133,0 kcal)			
Banani 200 (100g/90,9 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
				Banani 200 (200g/181,9 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Banani 200 (150g/136,4 kcal)			
33,8	141,5	36,3	998,8	32,3	123,4	37,2	878,8	36,9	116,9	36,6	881,2	33,8	132,8	37,6	815,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
33,8	141,5	36,3	998,8	32,3	123,4	37,2	878,8	36,9	116,9	36,6	881,2	33,8	132,8	37,6	815,7
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,2000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000			
(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 96g; Augļi un ogas 450g; Dārzeņi 388g; Kartupeļi 496g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 258g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 512g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 10.-12.klase

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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)				Piena zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (250g/175,0 kcal)				Frikadeļu zupa [A07] (250g/117,9 kcal)			
Makaroni ar sieru 220 [A01, A07] (250g/497,6 kcal)				Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (200g/181,1 kcal)				Kartupeļu biezenis 250 C [A07] (250g/193,8 kcal)				Vinegrets [A03, A07, A10] (250g/139,1 kcal)			
Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Dārzeņu salāti 80 (80g/44,1 kcal)				Cepta vista 90 [A07] (100g/198,7 kcal)				kūpināta cūkgaļa 60 (50g/93,5 kcal)			
Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,6 kcal)				Rupjmaize 50 [A01] (50g/115,5 kcal)			
Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal)				Baltmaize 50 [A01] (50g/133,0 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (50g/133,0 kcal)			
Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal)				Svaigu kāpostu- burkānu salāti ar eļļu 80 (80g/45,1 kcal)				Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal)			
				Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Banani 200 (150g/136,4 kcal)			
33,5	131,0	36,5	957,0	32,2	123,4	37,1	878,7	36,9	116,9	36,6	881,2	33,8	132,8	37,6	815,7
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
33,5	131,0	36,5	957,0	32,2	123,4	37,1	878,7	36,9	116,9	36,6	881,2	33,8	132,8	37,6	815,7
Sāls(g): 1,8000 ; Cukurs(g): 5,0000				Sāls(g): 2,2000 ; Cukurs(g): 0,2000				Sāls(g): 2,4000 ; Cukurs(g): 10,0000				Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 7,0000			
(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 96g; Augļi un ogas 480g; Dārzeņi 388g; Kartupeļi 496g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 258g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 512g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: Skolas piens un auglis

Pirmdiena 29.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Brokastis				Brokastis			
Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)				Skolas piens [A07] (250g/122,0 kcal)			
7,5	11,8	5,0	122,0	7,5	11,8	5,0	122,0
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
7,5	11,8	5,0	122,0	7,5	11,8	5,0	122,0
Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000				Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000			
(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)	(18-44)	(81-176)	(24-52)	(720-1170)
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)				Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu				Nav atbilstošu MK noteikumu			

Produktu daudzums nedēļā: Piens, kefirs, jogurts vai citi skābpiena produkti 500g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko

Ēdienkarte nedēļai: 29.04.2024 - 03.05.2024

Ciblas vidusskola-ēdnīca

Grupa: 1.- 4. klase

Pirmdiena 29.04.2024				Otrdiena 30.04.2024				Ceturtdiena 02.05.2024				Piektdiena 03.05.2024			
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] (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) Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)				Vistas zupa ar makaroniem 250 [A01, A07] (200g/150,3 kcal) Mājas sautējums ar gaļu 250 C [A07] (150g/135,9 kcal) Dārzeņu salāti 80 (60g/33,1 kcal) Kefīrs 200 [A07] (200g/101,8 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (50g/115,5 kcal) Banani 200 (100g/90,9 kcal)				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)				Frikadeļu zupa [A07] (200g/94,4 kcal) Vinegrets [A03, A07, A10] (200g/111,3 kcal) kūpināta cūkgaļa 60 (35g/65,5 kcal) Rupjmaize 25 [A01] (25g/57,8 kcal) Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Apelsīni 130 (130g/49,1 kcal)			
21,0	81,8	24,5	605,5	24,9	81,1	29,5	627,5	24,5	73,0	25,4	573,4	23,9	79,1	29,6	524,9
Launags				Launags				Launags				Launags			
Biezpiena sieriņš 40 [A07] (40g/139,6 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal)				Tostermaize [A01, A07] (120g/320,0 kcal) Tēja 200 C (200g/20,0 kcal) Bumbieri 200 (200g/84,6 kcal)				Baltmaize 25 [A01] (25g/66,5 kcal) Siers 30 [A07] (30g/103,0 kcal) Citronu tēja 200 (200g/20,4 kcal) Banani 200 (200g/181,8 kcal)				Tostermaize ar ievārījumu [A01] (70g/187,8 kcal) Kafija ar pienu 200 [A07] (200g/80,3 kcal) Āboli 200 (200g/96,0 kcal)			
6,4	14,9	8,0	159,6	11,8	51,6	18,8	424,6	12,6	60,2	8,9	371,7	7,9	71,9	4,7	364,1
Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā				Uzturvērtības kopā			
27,4	96,7	32,5	765,1	36,7	132,7	48,3	1052,1	37,1	133,2	34,3	945,1	31,8	151,0	34,3	889,0
Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs(g): 10,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964)				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 5,2000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964)				Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs(g): 14,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964)				Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 14,0000 (12-36) (55-145) (16-37) (490-964)			
Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (0-2) ; Cukurs(g): (0-15) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 157g; Augļi un ogas 963g; Dārzeni 325g; Kartupeļi 352g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 190g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 559g;

Sagatavoja: Pavāre: T. Nalivaiko