

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 1.decembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm      | 150      | 85         | 6,346          | 3,606        | 6,578        | 0,15         |              | 1,038        | 1;3      |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)  | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Bezlaktozes cūkgāļas gulašs       | 80       | 156        | 9,052          | 11,523       | 4,25         | 0,08         |              | 0,194        | 7,       |
| Vārīti griķi                      | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584        |          |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 80       | 58         | 1,026          | 4,163        | 4,166        | 0,24         | 1,2          | 2,308        |          |
| Saldskābmaize                     | 20       | 46         | 1,26           | 0,2          | 9,6          |              |              | 0,9          | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem               | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>535</b> | <b>21,81</b>   | <b>22,30</b> | <b>61,68</b> | <b>0,620</b> | <b>1,200</b> | <b>6,264</b> |          |

| otrdiena, 2.decembris                     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                          |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums       | 150      | 230        | 10,579         | 12,231       | 18,84        | 0,6          |              | 2,866        | 9,       |
| Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu | 80       | 52         | 1,426          | 3,882        | 3,556        | 0,08         | 0,16         | 0,982        |          |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis                    | 100      | 83         | 1,17           | 0,238        | 18,806       |              | 5,           | 0,474        | 1,       |
| Bezlaktozes piens                         | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                       | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Rudzu maize                               | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                              |          | <b>563</b> | <b>23,12</b>   | <b>19,93</b> | <b>71,51</b> | <b>0,680</b> | <b>5,160</b> | <b>6,762</b> |          |

| trešdiena, 3.decembris                     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa ar cūkgāļu                     | 150      | 106        | 4,407          | 5,817        | 9,093        | 0,342        |              | 3,612         | 9,       |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)           | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļa ar bumbiņa ar risiem           | 70       | 158        | 8,982          | 8,619        | 10,581       | 0,286        |              | 0,438         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                           | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339         |          |
| Bezlaktozes piena mērce                    | 50       | 18         | 0,656          | 0,304        | 3,122        | 0,2          |              | 0,013         | 7,       |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 36         | 1,114          | 1,741        | 3,965        |              | 0,4          | 2,272         |          |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>558</b> | <b>22,16</b>   | <b>19,26</b> | <b>71,01</b> | <b>0,978</b> | <b>0,400</b> | <b>11,874</b> |          |

| ceturtdiena, 4.decembris          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                            | 150      | 77         | 2,447          | 4,162        | 7,272        | 0,6          | 0,3          | 2,44         |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)  | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē    | 80       | 106        | 8,418          | 6,714        | 2,49         | 0,32         |              | 0,781        |          |
| Vārīti rīsi                       | 150      | 170        | 3,366          | 0,297        | 38,462       | 0,15         |              | 0,693        |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 80       | 93         | 1,841          | 7,611        | 5,195        | 0,24         | 1,2          | 3,155        | 11,      |
| Bezlaktozes piens                 | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem               | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Rudzu maize                       | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>612</b> | <b>24,60</b>   | <b>24,08</b> | <b>74,01</b> | <b>1,310</b> | <b>1,500</b> | <b>8,409</b> |          |

| piektdiena, 5.decembris          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Soļanka ar cūkgāļu               | 150      | 121        | 4,553          | 7,872        | 7,005        | 0,6          | 0,3          | 1,219        |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%) | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Bezlaktozes siers                | 30       | 94         | 8,7            | 6,6          |              |              |              |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni          | 150      | 273        | 8,395          | 4,16         | 49,481       | 0,6          |              |              | 1,       |
| Rāceņu salāti                    | 80       | 55         | 0,763          | 3,814        | 4,422        | 0,08         | 0,8          | 2,698        |          |
| Saldskābmaize                    | 20       | 46         | 1,26           | 0,2          | 9,6          |              |              | 0,9          | 1,       |
| Āboli                            | 100      | 54         | 0,3            | 0,6          | 11,4         |              |              | 2,           |          |
| Ūdens ar citronu                 | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>667</b> | <b>24,35</b>   | <b>25,31</b> | <b>82,55</b> | <b>1,280</b> | <b>1,100</b> | <b>6,817</b> |          |

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 8.decembris                         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                               |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Skābeņu zupa                                   | 150      | 76         | 2,284          | 3,851        | 7,931        | 0,6          |              | 2,129        | 1;3;9    |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)               | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē      | 80       | 149        | 7,911          | 11,871       | 2,619        | 0,241        |              | 0,738        | 1,       |
| Vārīti griķi                                   | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584        |          |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 70       | 60         | 0,892          | 5,048        | 2,805        | 0,07         | 0,07         | 2,235        |          |
| Rudzu maize                                    | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| Bezlaktozes piens                              | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                            | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                                   |          | <b>617</b> | <b>23,33</b>   | <b>26,86</b> | <b>69,88</b> | <b>1,061</b> | <b>0,070</b> | <b>8,026</b> |          |

| otrdiena, 9.decembris                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem     | 150      | 79         | 5,145          | 4,134        | 5,266        | 0,6          |              | 1,468        |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)       | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 150      | 303        | 8,902          | 11,953       | 34,466       | 0,96         |              | 2,704        | 1,       |
| Biešu salāti ar eļļu                   | 80       | 57         | 1,197          | 2,483        | 7,462        | 0,16         | 0,8          | 1,989        |          |
| Ūdens ar citronu                       | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| Āboli                                  | 100      | 54         | 0,3            | 0,6          | 11,4         |              |              | 2,           |          |
| Rudzu maize                            | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>569</b> | <b>17,64</b>   | <b>21,51</b> | <b>69,27</b> | <b>1,720</b> | <b>0,800</b> | <b>9,261</b> |          |

| trešdiena, 10.decembris          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem        | 150      | 50         | 1,263          | 1,66         | 7,396        | 0,15         | 0,45         | 2,217        | 9,       |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%) | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē   | 70       | 93         | 7,366          | 5,875        | 2,179        | 0,28         |              | 0,684        |          |
| Vārīti risi                      | 150      | 170        | 3,366          | 0,297        | 38,462       | 0,15         |              | 0,693        |          |
| Burkānu salāti ar sēklīnām       | 70       | 103        | 1,609          | 8,957        | 4,07         | 0,21         | 1,05         | 2,451        |          |
| Bezlaktozes piens                | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem              | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Saldskābmaize                    | 40       | 92         | 2,52           | 0,4          | 19,2         |              |              | 1,8          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>622</b> | <b>22,93</b>   | <b>22,21</b> | <b>81,86</b> | <b>0,790</b> | <b>1,500</b> | <b>8,085</b> |          |

| ceturtdiena, 11.decembris                           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Vistas gaļas kotlete mājās gaumē                    | 60       | 183        | 9,561          | 13,367       | 5,56         | 0,24         |              | 0,401        | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                                    | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339        |          |
| Bezlaktozes piena mērce                             | 50       | 18         | 0,656          | 0,304        | 3,122        | 0,2          |              | 0,013        | 7,       |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 60       | 40         | 0,639          | 3,383        | 1,81         | 0,06         | 0,12         | 1,23         |          |
| Bezlaktozes biezpiena masa                          | 50       | 61         | 7,796          | 1,703        | 3,111        |              | 2,5          |              | 7,       |
| Ogu kiselis                                         | 100      | 99         | 0,32           | 0,102        | 23,644       |              | 5,           | 0,993        |          |
| Ūdens ar citronu                                    | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| Rudzu maize                                         | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>567</b> | <b>23,94</b>   | <b>19,36</b> | <b>71,14</b> | <b>0,650</b> | <b>7,620</b> | <b>7,076</b> |          |

| piektdiena, 12.decembris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Ziedkāpostu zupa                 | 150      | 60         | 2,07           | 3,279        | 5,498        | 0,15         |          | 3,292        | 9,       |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%) | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |          |              | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                 | 150      | 306        | 11,568         | 12,435       | 36,914       | 0,6          |          | 1,794        |          |
| Marinēti gurķi                   | 50       | 30         | 0,25           |              | 1,5          |              |          |              |          |
| Saldskābmaize                    | 40       | 92         | 2,52           | 0,4          | 19,2         |              |          | 1,8          | 1,       |
| Āboli                            | 100      | 54         | 0,3            | 0,6          | 11,4         |              |          | 2,           |          |
| Ūdens ar apelsīniem              | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |          | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>565</b> | <b>17,12</b>   | <b>18,73</b> | <b>75,66</b> | <b>0,750</b> | <b>0</b> | <b>9,126</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 15.decembris                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem              | 150      | 131        | 6,816          | 6,522        | 11,164       | 0,15         |          | 0,943        |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)         | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |          |              | 7,       |
| Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce        | 80       | 128        | 8,741          | 7,945        | 5,461        | 0,32         |          | 0,432        | 7,       |
| Vārīti griķi                             | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |          | 1,584        |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu | 80       | 33         | 1,056          | 1,04         | 4,848        | 0,08         |          | 2,48         |          |
| Īdens ar citronu                         | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |          |              |          |
| Rudzu maize                              | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |          | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>534</b> | <b>22,43</b>   | <b>18,64</b> | <b>68,09</b> | <b>0,700</b> | <b>0</b> | <b>6,539</b> |          |

| otrdiena, 16.decembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu     | 150      | 68         | 2,11           | 4,422        | 4,645        | 0,15         | 3,           | 1,516        |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)  | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs   | 80       | 180        | 9,304          | 13,827       | 4,759        | 0,24         |              | 0,185        | 7,       |
| Vārīti rīsi                       | 150      | 170        | 3,366          | 0,297        | 38,462       | 0,15         |              | 0,693        |          |
| Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem | 80       | 34         | 1,136          | 2,557        | 2,332        | 0,08         | 0,4          | 0,992        |          |
| Īdens ar apelsīniem               | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Bezlaktozes piens                 | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Saldskābmaize                     | 20       | 46         | 1,26           | 0,2          | 9,6          |              |              | 0,9          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>613</b> | <b>23,99</b>   | <b>26,32</b> | <b>70,35</b> | <b>0,620</b> | <b>3,400</b> | <b>4,526</b> |          |

| trešdiena, 17.decembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Šķēlto zirņu zupa ar cūkgāļu      | 150      | 108        | 5,801          | 4,334        | 11,206       | 0,15         |          | 4,076        | 9,       |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)  | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |          |              | 7,       |
| Bezlaktozes siers                 | 30       | 94         | 8,7            | 6,6          |              |              |          |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni           | 150      | 273        | 8,395          | 4,16         | 49,481       | 0,6          |          |              | 1,       |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 80       | 56         | 1,28           | 2,487        | 7,111        | 0,16         |          | 1,92         |          |
| Īdens ar citronu                  | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |          |              |          |
| Rudzu maize                       | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |          | 1,1          | 1,       |
| Āboli                             | 100      | 54         | 0,3            | 0,6          | 11,4         |              |          | 2,           |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>660</b> | <b>26,58</b>   | <b>20,52</b> | <b>89,88</b> | <b>0,910</b> | <b>0</b> | <b>9,096</b> |          |

| ceturtdiena, 18.decembris                           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar cūkgāļu                               | 150      | 57         | 2,195          | 2,656        | 6,037        | 0,15         | 0,15         | 2,328        |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)                    | 10       | 21         | 0,31           | 2,           | 0,32         |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē                      | 80       | 106        | 8,418          | 6,714        | 2,49         | 0,32         |              | 0,781        |          |
| Vārīti rīsi                                         | 150      | 170        | 3,366          | 0,297        | 38,462       | 0,15         |              | 0,693        |          |
| Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 80       | 53         | 0,852          | 4,511        | 2,413        | 0,08         | 0,16         | 1,64         |          |
| Īdens ar apelsīniem                                 | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24         |          |
| Bezlaktozes piens                                   | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4          |              |              |              | 7,       |
| Rudzu maize                                         | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>553</b> | <b>23,36</b>   | <b>19,48</b> | <b>69,99</b> | <b>0,700</b> | <b>0,310</b> | <b>6,782</b> |          |

| piektdiena, 19.decembris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                      |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Cūkgāļas kotlete                      | 60       | 190        | 10,821         | 14,646       | 3,613        | 0,24         |              | 0,503        | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                      | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376       | 0,2          |              | 4,452        |          |
| Bezlaktozes piena mērce               | 50       | 18         | 0,656          | 0,304        | 3,122        | 0,2          |              | 0,013        | 7,       |
| Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu | 80       | 50         | 1,172          | 3,331        | 3,769        | 0,16         |              | 2,304        | 7,       |
| Bezlaktozes biezpiena masa            | 50       | 61         | 7,796          | 1,703        | 3,111        |              | 2,5          |              | 7,       |
| Zemeņu mērce                          | 100      | 52         | 0,8            | 0,4          | 10,49        |              | 5,           | 1,6          |          |
| Rudzu maize                           | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04        |              |              | 1,1          | 1,       |
| Īdens ar citronu                      | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                          |          | <b>575</b> | <b>27,28</b>   | <b>20,94</b> | <b>65,84</b> | <b>0,800</b> | <b>7,500</b> | <b>9,972</b> |          |