

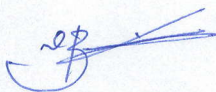
## Nedēdas Ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	140	129	5.012	2.366	22.0556	0.0001	0.0007	0.294	7
Ievārījums	4	6	0.04	0.004	1.56	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Pusžavēta desa	15	31	1.11	2.67	0.645	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		212.668	7.784	6.092	31.34	0.	0.001	0.939	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	100	36	2.1255	1.5928	3.2078	0.0001	0	0.6888	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	220	5.935	9.9685	22.977	0.0003	0	1.8025	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452	0	0	0.87	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		338.642	13.491	14.729	34.387	0.	0	3.361	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte	35	114	3.8757	5.6788	11.4607	0.0002	0.002	0.0138	1;3;7
Auglis	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		174.696	4.866	6.083	24.823	0.	0.002	2.054	
<b>trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231.019	7.225	7.469	33.774	0.	0.001	1.984	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1;3
Kartupeļu biezputra	90	76	2.4363	0.8572	14.2308	0.0001	0	1.89	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0.7194	1.8834	1.3404	0	0	0.5928	7
Zivju zupa	100	49	0.16	0.051	11.822	0	0.0025	0.4965	
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		392.03	13.672	22.24	33.282	0.	0.006	3.542	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	40	43	6.944	0.98	1.548	0	0	0	7
Ievārījums	10	5	0.126	0.063	0.8662	0	0	0.252	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		167.965	9.636	5.84	18.125	0	0	1.462	



Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina



**ceturtdiena, 9.maijs**
**Brokastis**

Auzu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

*Kopā:* 298.278 12.86 12.59 31.932 0. 0.002 3.98

**Pusdienas**

Ziedkāpostu zupa	130	51	1.6506	2.8244	4.6331	0.0001	0	2.6875	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.1201	1.755	0.0002	0	0.3423	7
Vārīti rīsi	90	102	2.0196	0.1782	23.0769	0.0001	0	0.4158	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	35	0.8328	1.9128	3.4704	0.0002	0.0012	1.5876	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	

*Kopā:* 309.389 11.112 12.24 37.758 0.001 0.002 6.251

**Launags**

Cepumi	30	39	3.225	2.8	0.175	0	0	0	3
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķis	20	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

*Kopā:* 155.118 6.203 8.381 13.351 0 0.002 1.969

**piektdiena, 10.maijs**
**Brokastis**

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	

*Kopā:* 225.393 7.167 6.702 33.939 0. 0.004 2.082

**Pusdienas**

Frikadeļu zupa	100	66	5.5115	3.3157	3.3495	0.0001	0	1.586	4
Siers	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1;7
Vārīti makaroni	100	74	2.12	0.106	15.688	0.0001	0	2.226	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0.0002	0	1.1875	
Ābolu dzēriens	100	26	0.0891	0.1758	5.8106	0	0.0025	0.58	

*Kopā:* 318.432 14.236 13.449 34.135 0. 0.003 5.778

**Launags**

"Vanīļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Cukurs baltais	0	0	0	0	0	0	0	0	

*Kopā:* 233.766 9.316 13.717 17.872 0 0 0.875

Ieva Langšteina

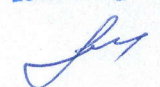


## Nedēdas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.0001	0.0008	0.315	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Pusžavēta desa	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		249.373	9.062	7.502	35.88	0.	0.001	1.175	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	287	7.7155	12.9591	29.8701	0.0004	0	2.3432	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1.24	0.224	1.936	0	0	1.16	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		426.181	16.644	18.572	43.368	0.001	0	4.536	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		317.746	9.042	11.926	42.958	0.	0.004	3.088	
<b>trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	150	135	5.6385	3.0068	21.4695	0.0001	0.0008	0.8835	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		231.937	7.241	7.499	33.779	0.	0.001	1.984	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biezputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7
Zivju zupa	150	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		521.586	17.016	27.752	49.481	0.	0.009	4.83	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
levārijums	10	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Augļi	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		215.737	11.815	7.056	24.944	0	0	1.896	

 Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina  


**ceturtdiena, 9.maijs**
**Brokastis**

Auzu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.6644	0.0001	0.0003	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>299.044</b>	<b>12.99</b>	<b>12.615</b>	<b>31.936</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>3.98</b>	

**Pusdienas**

Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<b>Kopā:</b>		<b>435.557</b>	<b>15.563</b>	<b>15.626</b>	<b>56.926</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>8.082</b>	

**Launags**

Cepumi	40	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķis	30	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	150	2	0.39	0.0765	0.012	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>193.918</b>	<b>9.428</b>	<b>11.181</b>	<b>13.526</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>1.969</b>	

**piektdiena, 10.maijs**
**Brokastis**

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1;7
Kanēļcukurs	4	15	0.094	0.006	3.576	0	0.002	1.062	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>230.151</b>	<b>7.297</b>	<b>6.728</b>	<b>34.941</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.082</b>	

**Pusdienas**

Frikadeļu zupa	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	4
Siers	20	21	0.1634	1.896	0.7835	0	0	0.0123	1;7
Vārīti makaroni	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Biešu salāti	60	51	0.855	3.057	4.8479	0.0002	0.0001	1.425	
Ābolu dzēriens	150	38	0.1337	0.2637	8.7159	0	0.0038	0.87	
<b>Kopā:</b>		<b>432.192</b>	<b>20.423</b>	<b>18.429</b>	<b>44.892</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>7.636</b>	

**Launags**

"Vanīļas biezpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>245.216</b>	<b>9.631</b>	<b>13.767</b>	<b>20.272</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.1</b>	



Skolas māsa  
Vīneta Briede

Ieva Langšteina



## Nedēdas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		805.649	29.021	31.953	90.898	0.001	0	9.173	
<b>Trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Jogurta kokteilis	200	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		775.937	25.298	34.898	87.019	0.001	0.01	9.267	
<b>Ceturtdiena, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		798.99	23.402	31.676	103.163	0.001	0.004	12.602	
<b>Piektdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Siers	40	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārtīti makaroni	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		740.041	30.301	27.241	90.504	0.001	0.	11.522	



Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina



## Nedēdas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar miltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzmaize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		669.72	24.458	27.886	72.361	0.001	0	7.188	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1,3,7
Auglis	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		289.161	8.872	11.788	36.287	0.	0.004	2.068	
<b>Trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Baito redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1.0791	2.8251	2.0106	0	0	0.8892	7
Jogurta kokteilis	200	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	0.004	0.4864	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzmaize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		597.399	19.756	28.936	62.347	0.	0.008	6.658	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Ievārījums	10	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēklu maize	220	653	23.1	14.08	103.62	0	0	9.46	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		821.397	34.566	20.131	119.536	0	0	10.496	
<b>Ceturtdiena, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	
<b>Launags</b>									
Cepumi	40	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķis	30	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		198.676	9.558	11.207	14.528	0	0.003	1.969	
<b>Piektdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Siers	30	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti makaroni	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzmaize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		607.853	25.143	24.128	70.411	0.001	0.	8.967	
<b>Launags</b>									
"Vanīļas biezpiena sierīns ""Baltais""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		258.11	9.646	13.797	23.271	0	0.003	1.1	



Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langšteina

