

Ēdienkarte nedēļai: 04.03.2024 - 10.03.2024

Ēdināšana - Aleksandra Bieziņa Raiskuma pamatskola

| Pirmdiena 04.03.2024 | | | | Otrdiena 05.03.2024 | | | | Trešdiena 06.03.2024 | | | | Ceturtdiena 07.03.2024 | | | | Piektdiena 08.03.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: 5-9 klase

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-------|--|-------|------|-------|--|-------|------|-------|---|-------|------|-------|--|-------|------|--------|
| Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (350g/279,6 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Brokastis Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (125g/111,9 kcal) | | | | Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (50g/177,2 kcal) | | | | Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | |
| 15,3 | 145,7 | 13,8 | 764,1 | 11,3 | 45,4 | 23,6 | 436,5 | 24,2 | 42,7 | 25,6 | 495,6 | 23,4 | 36,4 | 33,4 | 537,8 | 20,1 | 40,0 | 22,9 | 443,3 |
| Pusdienas Zemnieku zupa [A01, A09] (524g/353,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (65g/132,3 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal) | | | | Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Frikadeļu zupa A [A03, A09] (433g/224,9 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) | | | | Pusdienas Griķi [A01] (160g/102,4 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Uzpūtenis augļu-ogu [A01] (228g/154,2 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/107,8 kcal) Cūkgaiņas kotlete [A01] (167g/310,7 kcal) | | | | Pusdienas Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (450g/317,1 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/122,2 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) | | | | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (437g/486,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) | | | |
| 22,3 | 87,2 | 31,5 | 718,6 | 34,6 | 113,2 | 27,5 | 834,8 | 27,0 | 129,6 | 34,1 | 928,0 | 18,2 | 124,3 | 43,1 | 955,1 | 29,9 | 164,2 | 32,8 | 1069,6 |
| Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) | | | | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (60g/105,6 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) | | | | Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (198g/441,2 kcal) | | | | Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (237g/176,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) | | | | Launags | | | |
| 8,7 | 73,1 | 3,3 | 355,6 | 5,9 | 75,2 | 4,1 | 360,1 | 2,8 | 88,4 | 8,9 | 441,2 | 7,7 | 90,2 | 3,8 | 424,5 | | | | |
| Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Vakariņas Rīsi vārīti (70g/181,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/274,6 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (450g/353,0 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) | | | | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | Vakariņas | | | |
| 19,8 | 80,1 | 24,8 | 620,3 | 21,4 | 98,2 | 30,7 | 752,1 | 26,9 | 36,7 | 25,1 | 480,6 | 14,7 | 101,5 | 18,8 | 631,5 | | | | |
| Uzturvērtības kopā 66,1 386,1 73,4 2458,6 Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs: 63,4000 | | | | Uzturvērtības kopā 73,2 332,0 85,9 2383,5 Sāls(g): 3,7000 ; Cukurs: 79,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 80,9 297,4 93,7 2345,4 Sāls(g): 10,2000 ; Cukurs: 75,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 64,0 352,4 99,1 2548,9 Sāls(g): 7,5000 ; Cukurs: 56,0000 | | | | Uzturvērtības kopā 50,0 204,2 55,7 1512,9 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 25,0000 | | | |

| Pirmdiena 04.03.2024 | | | | Otrdiena 05.03.2024 | | | | Trešdiena 06.03.2024 | | | | Ceturtdiena 07.03.2024 | | | | Piektdiena 08.03.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: 5-9 klase

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu | (50-103) (225-413) (67-107) (2000-2750) Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-60) Nav atbilstošu MK noteikumu |
|--|--|--|--|--|

Grupa: Darbinieku ēdināšana

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (400g/319,5 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Brokastis Žāvētā desa (60g/118,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (150g/134,3 kcal) | Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) | Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (70g/234,9 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Siers Krievijas [A07] (60g/212,6 kcal) |
| 16,6 153,2 14,3 804,0 | 14,2 55,6 29,8 545,7 | 24,9 46,8 27,2 529,2 | 25,6 36,4 36,4 573,2 | 24,1 44,1 28,9 530,0 |
| Pusdienas Zemnieku zupa [A01, A09] (524g/353,7 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (70g/142,5 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal) | Pusdienas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Frikadeļu zupa A [A03, A09] (500g/259,5 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) | Pusdienas Griķi [A01] (150g/96,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (160g/297,7 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/107,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Uzpūtenis augļu-ogu [A01] (228g/154,2 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) | Pusdienas Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (500g/352,2 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/122,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (437g/486,4 kcal) Krējums 20% [A07] (40g/81,4 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) |
| 22,5 87,4 32,5 728,8 | 36,5 116,7 29,0 869,4 | 26,2 127,4 33,3 908,6 | 20,3 132,5 45,0 1012,4 | 30,0 164,4 33,8 1079,7 |
| Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) | Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (200g/445,7 kcal) | Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (300g/223,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) | Launags |
| 8,7 73,1 3,3 355,6 | 5,9 93,2 4,1 432,1 | 2,8 89,2 9,0 445,7 | 9,8 97,7 4,8 471,5 | |
| Vakariņas Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (500g/389,9 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) | Vakariņas Rīsi vārītie (100g/259,5 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (228g/274,6 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (500g/392,3 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,2 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas |
| 18,6 71,2 25,5 586,2 | 22,3 105,9 30,6 785,6 | 29,8 39,4 28,2 530,1 | 14,7 101,5 18,8 631,5 | |
| Uzturvērtības kopā | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 65,3000 | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 79,0000 | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 10,6000 ; Cukurs: 75,3000 | Uzturvērtības kopā Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 57,6000 |

| Pirmdiena 04.03.2024 | | | | Otrdiena 05.03.2024 | | | | Trešdiena 06.03.2024 | | | | Ceturtdiena 07.03.2024 | | | | Piektdiena 08.03.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: Darbinieku ēdināšana

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|--------|--|-------|------|--------|---|-------|------|--------|--|-------|-------|--------|--|-------|------|--------|
| 66,4 | 384,9 | 75,6 | 2474,6 | 78,9 | 371,4 | 93,5 | 2632,8 | 83,7 | 302,8 | 97,7 | 2413,6 | 70,4 | 368,1 | 105,0 | 2688,6 | 54,1 | 208,5 | 62,7 | 1609,7 |
| Sāls(g): 2,5000 ; Cukurs: 65,3000 | | | | Sāls(g): 4,0000 ; Cukurs: 79,0000 | | | | Sāls(g): 10,6000 ; Cukurs: 75,3000 | | | | Sāls(g): 8,3000 ; Cukurs: 57,6000 | | | | Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 25,0000 | | | |
| (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) | | | | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) | | | | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) | | | | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) | | | | (75-125) (255-419) (110-130) (2270-2790) | | | |
| Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (40-60) | | | |
| 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 | | | |

Grupa: 1-4 klase

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|---|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|------|--------|
| Brokastis Četrgraudu biezputra [A01, A07] (300g/239,7 kcal) Ievārījums A (60g/108,0 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Brokastis Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) Biešu salāti ar majonēzi A [A03, A09, A10] (110g/98,5 kcal) | Brokastis Biezpiens(vājpiena) ar krējumu A [A07] (181g/235,8 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Brokastis Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (60g/201,3 kcal) Žāvētā desa (50g/98,3 kcal) Tēja melnā ar cukuru un citronu (200g/27,4 kcal) Siers Krievijas [A07] (45g/159,5 kcal) | Brokastis Ola vārīta [A03] (50g/24,0 kcal) Siers Krievijas [A07] (40g/141,7 kcal) Kviešu maize ar sviestu [A01, A07] (50g/167,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14,0 | 138,2 | 13,2 | 724,2 | 11,3 | 44,3 | 22,6 | 423,1 | 23,5 | 38,5 | 24,0 | 462,1 | 21,6 | 32,3 | 30,4 | 486,5 | 18,3 | 35,8 | 19,8 | 392,0 |
| Pusdienas Zemnieku zupa [A01, A09] (524g/353,7 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (60g/122,2 kcal) Kakao ķīselis ar pienu [A07] (401g/166,1 kcal) | Pusdienas Frikadeļu zupa A [A03, A09] (433g/224,9 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Krējums 20% [A07] (25g/50,9 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) Biezpiena sacepums A [A01, A03, A07] (168g/312,1 kcal) | Pusdienas Griķi [A01] (150g/96,0 kcal) Krējuma mērce A [A01, A07, A09] (137g/79,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Skābu kāpostu salāti ar eļļu A (137g/107,8 kcal) Piens 2,5% [A07] (200g/106,6 kcal) Uzpūtenis augļu-ogu [A01] (228g/154,2 kcal) Cūkgaļas kotlete [A01] (167g/310,7 kcal) | Pusdienas Mājas zupa ar malto gaļu A [A09] (400g/281,8 kcal) Krējums 20% [A07] (50g/101,8 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Vafeļu krēms A [A01, A03, A07] (80g/246,8 kcal) Sulas ķīselis A [A12] (183g/180,4 kcal) | Pusdienas Makaroni ar malto gaļu A [A09] (437g/486,4 kcal) Krējums 20% [A07] (35g/71,3 kcal) Marinēts gurķis (50g/7,6 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Sulas dzēriens (190g/75,5 kcal) Cepumi [A01, A03, A07] (100g/318,0 kcal) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,5 | 96,1 | 30,8 | 752,8 | 35,9 | 122,3 | 27,8 | 879,1 | 27,0 | 128,0 | 34,1 | 921,6 | 16,2 | 115,9 | 39,3 | 877,3 | 28,6 | 155,1 | 32,5 | 1025,3 |
| Launags Kviešu maize ar medu [A01] (100g/268,5 kcal) Kafijas dzēriens [A07] (195g/87,1 kcal) | Launags Kukurūzas biezputra [A07] (200g/189,3 kcal) Ievārījums A (60g/105,6 kcal) Konfektes (30g/65,2 kcal) | Launags Drumstalmaize pašceptā A [A01, A03, A07] (198g/441,2 kcal) | Launags Auzu pārslu biezputra [A01, A07] (237g/176,7 kcal) Ievārījums A (100g/177,6 kcal) Bumbieris (135g/70,2 kcal) | Launags | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8,7 | 73,1 | 3,3 | 355,6 | 5,9 | 75,2 | 4,1 | 360,1 | 2,8 | 88,4 | 8,9 | 441,2 | 7,7 | 90,2 | 3,8 | 424,5 | | | | |
| Vakariņas Dārzenu sautējums ar gaļu A [A09] (400g/311,9 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (50g/110,8 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas Vārīti rīsi (65g/67,8 kcal) Gulaša mērce A [A01, A07, A09] (200g/240,9 kcal) Maize rudzu [A01] (40g/88,6 kcal) Burkānu-kāpostu salāti A [A09] (122g/126,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas Vistas zupa ar rīsiem A [A09] (400g/313,6 kcal) Krējums 20% [A07] (30g/61,1 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) | Vakariņas Vārīti kartupeļi (877g/222,0 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (150g/180,3 kcal) Maize rudzu [A01] (30g/66,5 kcal) Tēja augļu (191g/58,5 kcal) | Vakariņas | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16,7 | 71,8 | 21,2 | 542,3 | 16,1 | 67,6 | 27,7 | 582,3 | 24,3 | 34,3 | 22,9 | 441,2 | 10,6 | 90,3 | 14,0 | 527,3 | | | | |

| Pirmdiena 04.03.2024 | | | | Otrdiena 05.03.2024 | | | | Trešdiena 06.03.2024 | | | | Ceturtdiena 07.03.2024 | | | | Piektdiena 08.03.2024 | | | |
|----------------------|-------|-------|------|---------------------|-------|-------|------|----------------------|-------|-------|------|------------------------|-------|-------|------|-----------------------|-------|-------|------|
| Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal | Olb. | Ogļh. | Tauki | Kcal |

Grupa: 1-4 klase

| Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | | Uzturvērtības kopā | | | |
|--|--------------|-------------|---------------|--|--------------|-------------|---------------|--|--------------|-------------|---------------|--|--------------|-------------|---------------|--|--------------|-------------|---------------|
| 62,9 | 379,2 | 68,5 | 2374,9 | 69,2 | 309,4 | 82,2 | 2244,6 | 77,6 | 289,2 | 89,9 | 2266,1 | 56,1 | 328,7 | 87,5 | 2315,6 | 46,9 | 190,9 | 52,3 | 1417,3 |
| Sāls(g): 1,9000 ; Cukurs: 61,5000 | | | | Sāls(g): 3,8000 ; Cukurs: 79,0000 | | | | Sāls(g): 9,6000 ; Cukurs: 75,0000 | | | | Sāls(g): 6,9000 ; Cukurs: 56,0000 | | | | Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 25,0000 | | | |
| (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) | | | | (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) | | | | (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) | | | | (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) | | | | (35-80) (156-321) (46-83) (1720-1820) | | | |
| Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) | | | | Sāls(g): (5-10) ; Cukurs(g): (30-50) | | | |
| 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 | | | |

Sagatavoja: Galvenā pavāre A.Gutāne
 Paraksts: _____