

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.- 24.03.

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	75	186	12.569	14.1641	2.1195	0.0004	0	0.4024	1;7;9
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>716.973</i>	<i>22.446</i>	<i>26.292</i>	<i>87.841</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>10.643</i>	
Otrā izvēle									
Bazilika rīsi	150	0	0	0	0	0	0	0	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	75	0	0	0	0	0	0	0	
Rīvīti baltie redīsi	100	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>234.062</i>	<i>10.51</i>	<i>12.667</i>	<i>19.436</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.8</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	75	114	7.2568	7.4441	4.0822	0.0001	0	0.5329	
Grūbu irdenā biežputra ar zaļumiem	180	261	6.2971	6.8254	43.785	0.0009	0	3.1691	1
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>535.767</i>	<i>21.387</i>	<i>19.643</i>	<i>67.296</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>11.17</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>269.174</i>	<i>12.832</i>	<i>8.917</i>	<i>34.769</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.8</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Lapu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	100	52	1.6405	3.7525	2.8985	0.0003	0	1.2275	7
Citronu biežpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>695.64</i>	<i>25.637</i>	<i>28.193</i>	<i>82.883</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>6.775</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9

Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0
Kopā:		266.182	18.145	16.579	10.	0.001	0.	0.911

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar klimpiņām	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	70	97	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārīts gaišais bulgurs	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	72	0.9834	5.9664	3.3873	0.0002	0	2.016	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		588.441	24.298	21.109	74.408	0.001	0.004	6.989	

Launags

levārijuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		374.461	12.549	12.338	54.841	0.	0.011	1.256	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Kopā:		666.884	28.081	23.514	83.312	0.002	0.007	13.232	

Launags

Biezpiena plācenītis ar burkāniem	120	228	15.7405	7.8557	23.0483	0.0004	0.0076	0.8287	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		265.396	16.163	9.988	27.238	0.	0.008	0.829	

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.- 24.03.

Grupa

5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	
Otrā izvēle									
Bazilika rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rīvīti baltie redīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>234.062</i>	<i>10.51</i>	<i>12.667</i>	<i>19.436</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.8</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Grūbu irdenā biežputra ar zaļumiem	200	290	6.9968	7.5838	48.65	0.001	0	3.5212	1
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>721.158</i>	<i>28.792</i>	<i>24.146</i>	<i>95.629</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>14.811</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>269.174</i>	<i>12.832</i>	<i>8.917</i>	<i>34.769</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.8</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
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
Lapu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	120	63	1.9686	4.503	3.4782	0.0004	0	1.473	7
Citronu biežpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>826.579</i>	<i>29.946</i>	<i>29.694</i>	<i>106.706</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>9.641</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9

Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	266.182	18.145	16.579	10.	0.001	0.	0.911	

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
	<i>Kopā:</i>	806.967	33.04	27.915	103.71	0.001	0.004	10.942	

Launags

levārijuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	374.461	12.549	12.338	54.841	0.	0.011	1.256	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārtīti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	161	11.1663	10.73	4.7223	0.0003	0	0.9614	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
	<i>Kopā:</i>	712.1	30.129	25.326	88.316	0.002	0.007	14.389	

Launags

Biezpiena plācenītis ar burkāniem	120	228	15.7405	7.8557	23.0483	0.0004	0.0076	0.8287	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	265.396	16.163	9.988	27.238	0.	0.008	0.829	

Nedēļas Ēdienkarte no 20.03.- 24.03.

Grupa

10.-12.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	
Otrā izvēle									
Bazilika rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rīvīti baltie redīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>234.062</i>	<i>10.51</i>	<i>12.667</i>	<i>19.436</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.8</i>	
otrdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Grūbu irdenā biežputra ar zaļumiem	230	334	8.0463	8.7214	55.9475	0.0012	0	4.0494	1
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	130	75	1.8044	4.1444	7.5192	0.0005	0.0026	3.4398	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>872.15</i>	<i>32.63</i>	<i>27.003</i>	<i>122.84</i>	<i>0.003</i>	<i>0.004</i>	<i>17.404</i>	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>269.174</i>	<i>12.832</i>	<i>8.917</i>	<i>34.769</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.8</i>	
trešdiena, 22.marts									
Pusdienas									
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
Lapu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	120	63	1.9686	4.503	3.4782	0.0004	0	1.473	7
Citronu biežpienkremš	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>826.579</i>	<i>29.946</i>	<i>29.694</i>	<i>106.706</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>9.641</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Jogurts		0	0	0	0	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9

Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	266.182	18.145	16.579	10.	0.001	0.	0.911	

ceturtdiena, 23.marts

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar majonēzi	120	123	1.6858	10.2282	5.8068	0.0003	0	3.456	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
	<i>Kopā:</i>	861.459	33.994	29.679	112.37	0.001	0.004	11.657	

Launags

levārijuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	374.461	12.549	12.338	54.841	0.	0.011	1.256	

piektdiena, 24.marts

Pusdienas

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	181	12.5621	12.0713	5.3126	0.0003	0	1.0816	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	130	63	1.3754	2.9146	7.6674	0.0004	0.0013	3.7206	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1;11
	<i>Kopā:</i>	819.523	34.392	28.206	103.768	0.002	0.007	16.353	

Launags

Biezpiena plācenītis ar burkāniem	120	228	15.7405	7.8557	23.0483	0.0004	0.0076	0.8287	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
	<i>Kopā:</i>	265.396	16.163	9.988	27.238	0.	0.008	0.829	