

1-4 klases

Māsa
Anna Abendrote

1 porc. iznāk. g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
	olbv.	tauki	oelh.				
95/200 g	16.43	9.22	22.45	244.49	0.0230	4.7500	saldais krējums, krējums, piens, olas, kvieši, kvieši, piens
150/5 g	3.21	6.72	9.37	110.95	0.0062		krējums, olas, kvieši, mieži
20 g	1.30	0.22	9.26	42.26			rudzi
200 g	1.50	1.00	12.39	66.50		10.0000	piens
70 g	0.28	0.28	9.10	37.10			
Kopā:	22.72	17.44	62.57	501.3	0.0292	14.7500	
Dienā kopā:	22.72	17.44	62.57	501.3	0.0292	14.7500	
1 porc. iznāk. g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
	olbv.	tauki	oelh.				
80 g	10.62	7.74	12.77	158.47	0.0560		zivs, olas, kvieši, kvieši
30 g	2.61	1.44	15.30	83.40			kvieši
120 g	2.65	0.50	19.84	94.28	0.0600		piens
100 g	0.90	12.16	7.69	133.47	0.0240		
60 g	0.48	0.12	6.60	25.80			
0 g	0.00	0.00	0.00	0.00			
Kopā:	17.26	21.96	62.2	495.42	0.1400		
Dienā kopā:	17.26	21.96	62.2	495.42	0.1400		
1 porc. iznāk. g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
	olbv.	tauki	oelh.				
250/100 g	3.24	2.20	41.59	199.67		17.5000	piens
180 g	14.07	14.26	20.27	261.71	0.0440		
100 g	1.15	4.73	4.31	59.00	0.0240	1.0000	krējums
100 g	1.54	7.08	10.04	101.00	0.0240	1.0000	
90 g	1.08	0.27	20.79	87.30			
0 g	0.00	0.00	0.00	0.00			
Kopā:	21.08	28.54	97	708.68	0.0920	19.5000	
Dienā kopā:	21.08	28.54	97	708.68	0.0920	19.5000	

Māsa
Anna Abendrote

Handwritten signature

26.05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal
			olbv.	tauki	ogļh.	
Pusdienas						
LNDES-61A	Augļu uzpūtenis ar pienu	100/100 g.	4,02	2,26	32,33	168,35
NKMP-32	Mājas sautējums	200 g.	9,27	16,77	23,89	279,02
VNT-101	Rupjmaize	25 g.	1,73	0,28	13,65	60,93
NSAL-56G	Marinēti gurķi	80 g.	2,24	0,00	1,04	15,20
NGĒR-49	Kefīrs	200 g.	7,00	5,00	7,80	112,00
			24,26	24,31	78,71	635,50
			24,26	24,31	78,71	635,50

27.05

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ., kcal	Sāls, g	Cukurs, g	Alerģēni
			olbv.	tauki	ogļh.				
Pusdienas									
LNDES-20P	Kakao ķīselis ar pienu	100/100 g.	4,91	9,57	12,08	166,30		2,0000	piens
NŽUVP-13B	Mīklā cepta mintejas fileja	70 g.	8,51	8,26	11,83	153,58	0,0340		zivs, piens, olas, kvieši
NGAR-12C	Vārīti makaroni	80 g.	2,88	2,48	20,21	116,95	0,0320		olas, kvieši
NSAL-173A	Biešu (marinētu) salāti ar ķimenēm	80 g.	0,98	0,15	13,10	54,04	0,0190	0,8000	
NGĒR-48W	Skolas piens	0 g.	0,00	0,00	0,00	0,00			
Kopā:			17,28	20,46	57,22	490,87	0,0850	2,8000	
Dienā kopā:			17,28	20,46	57,22	490,87	0,0850	2,8000	

17,28	20,46	57,22	490,87	0,0850	2,8000
17,28	20,46	57,22	490,87	0,0850	2,8000