

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 15.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2		
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		236	8.86	7.84	30.99	0.150	0.300	4.072		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Kurzemes strogonovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		345	12.42	12.62	44.20	0.530	0.450	8.625		
Launags										
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16		
kopā:		398	13.10	13.01	56.31	0	0	3.260		
Diena kopā:		979	34.38	33.47	131.50	0.680	0.750	15.957		
otrdiena, 16.jūnijs										
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		213	6.69	6.64	31.90	0.150	0.150	0.920		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.156		0.289	1;3;7	
Vārtas pārļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.	
Piena mērce	30	11	0.542	0.257	1.594	0.122		0.009	1;7	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		510	17.68	21.40	60.86	1.003	2.350	6.963		
Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		155	10.13	4.78	17.03	0	4.000	1.244		
Diena kopā:		878	34.49	32.82	109.79	1.153	6.500	9.127		

	trešdiena, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		193	9.41	11.28	12.47	0.320	0	1.221		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165			1.617	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gala karija mērcē	50	79	5.097	5.81	1.335	0.201			0.19	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11				0.42	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597				0.368	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		386	14.63	15.23	46.14	0.521	0.250	6.835		
Launags										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
kopā:		320	13.51	11.78	40.72	0.150	0.030	3.240		
Diena kopā:		900	37.55	38.28	99.33	0.991	0.280	11.296		
ceturtdiena, 18.jūnijs										
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2		2.068	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		293	13.89	13.20	30.92	0.200	0.200	2.968		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72			3.445	4.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	229	13.	14.39	11.748	0.6			4.439	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18		0.562	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06				1.65	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
kopā:		423	20.86	21.26	35.81	1.350	0.180	10.606		
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2					1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		289	8.45	12.70	35.20	0	0	0		
Diena kopā:		1005	43.20	47.16	101.94	1.550	0.380	13.574		
piektdiena, 19.jūnijs										
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3		2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42				0.86	1;11
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		214	8.95	4.53	33.67	0.150	0.300	3.548		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16			2.139	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Sarkanā mērce	20	14	0.237	0.621	1.774	0.02	0.02		0.172	9.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015			0.73	
Gurķi ar dillēm	30	4	0.195	0.063	0.565				0.171	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		522	19.61	23.52	57.01	0.555	0.520	5.030		
Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144				0.366	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
Zaļu tēja	150									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		160	11.74	3.50	19.75	0	0	1.476		
Diena kopā:		896	40.30	31.55	110.42	0.705	0.820	10.054		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 bez glutēna

pirmdiena, 15.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		354	3.88	19.78	39.94	0.350	0	2.838	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cukgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kurzemes strogonovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		299	11.16	12.42	34.60	0.530	0.450	7.725	
Launags									
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		340	10.79	13.38	43.93	0.200	0	0.700	
Diena kopā:		993	25.83	45.58	118.47	1.080	0.450	11.263	
otrdiena, 16.jūnijs									
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		204	5.35	7.08	29.00	0.150	1.050	2.684	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaiņas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		516	15.19	20.19	67.29	0.830	2.100	5.505	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		184	8.79	6.61	20.55	0	4.000	3.384	
Diena kopā:		904	29.32	33.88	116.85	0.980	7.150	11.573	

	trešdiena, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;7
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5				2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		258	9.97	12.25	24.57	0.320	0	3.246		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165			1.617	9.
Vistas gaļa karija mērcē	50	76	4.9	5.522	1.403	0.05			0.189	
Vārtī kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11				0.42	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597				0.368	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		369	13.83	14.15	44.13	0.370	0.250	5.934		
Launags										
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525			7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
kopā:		314	12.82	12.83	38.23	0.450	0.525	0.925		
Diena kopā:		940	36.62	39.23	106.94	1.140	0.775	10.105		
ceturtdiena, 18.jūnijs										
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2		2.068	7.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2				3.56	10;6
Vārīta vistas gaļa	40	78	8.641	4.573	0.028	0.04			0.011	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		346	17.95	13.70	36.55	0.240	0.200	5.639		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72			3.445	4.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	229	13.	14.39	11.748	0.6			4.439	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18		0.562	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
kopā:		396	19.20	22.24	28.55	1.350	0.180	8.956		
Launags										
Bezglutēna cepums	50	262	1.4	14.	31.					6.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088			6.		
kopā:		386	2.29	14.25	60.29	0	6.000	0.700		
Diena kopā:		1128	39.44	50.19	125.39	1.590	6.380	15.295		
piektdiena, 19.jūnijs										
Brokastis										
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15			1.402	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6				1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		291	7.96	10.12	41.93	0.150	0	3.182		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16			2.139	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Vārtī rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17			0.785	
Sarkanā mērce	20	11	0.136	0.575	1.26	0.02	0.02		0.163	9.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015			0.73	
Gurķi ar dillēm	30	4	0.195	0.063	0.565				0.171	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		472	18.55	16.87	60.77	0.765	0.020	4.010		
Launags										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144				0.366	
Bezglutēna baltmaize	40	101	0.812	2.004	18.8					6.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		256	11.55	7.08	34.55	0	0	1.066		
Diena kopā:		1019	38.07	34.07	137.25	0.915	0.020	8.258		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 bez laktozes

	pirmdiena, 15.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7	
Kliju maize	60	164	7.26	1.62	28.38			3.48	1.	
Margarīns sviestmaizēm	20	144		16.						
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		450	14.68	20.37	49.52	0.150	0.300	6.318		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Kurzemes strogonovs	50	77	4.873	5.755	1.523	0.2		0.111	1;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		368	12.76	14.70	44.78	0.535	0.700	8.826		
Launags										
Zāļu tēja	150									
Vārta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		197	8.56	8.01	22.04	0.030	0	1.608		
Diena kopā:		1016	36.00	43.08	116.34	0.715	1.000	16.752		
	otrdiena, 16.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes mannā putra	180	160	7.902	3.033	24.878	0.72	3.6	0.018	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200									
kopā:		255	9.26	7.24	38.38	0.720	3.600	0.918		
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9	
Cūkgāļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.	
Vārtas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		523	17.67	20.16	67.17	0.895	2.350	7.153		
Launags										
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7	
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384		
Zāļu tēja	200									
kopā:		375	11.59	15.15	47.02	0.300	10.300	0.429		
Diena kopā:		1154	38.53	42.55	152.57	1.915	16.250	8.500		
	trešdiena, 17.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		246	10.15	11.35	24.44	0.320	0	1.921		
Pusdienas										
Frikadēlu zupa	180	89	4.425	2.859	11.015	0.198		1.94	9.	
Vistas gaļa karija mērcē	50	57	4.993	3.122	1.856	0.15		0.176	6.	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		356	13.85	15.34	39.37	0.518	0.500	6.479		
Launags										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.	
kopā:		286	11.38	10.03	37.65	0.150	0.030	3.316		
Diena kopā:		888	35.38	36.72	101.47	0.988	0.530	11.716		

