

BISTRO BALTS MALTĪŠU UZTURVĒRTĪBAS

SILTIE ĒDIENI				
	Ar rīsu nūdelēm	Ar basmati rīsiem	Ar kinoju	Ar soba nūdelēm
Vista karija mērcē, 357g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 658/156,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,8g [1,7g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17g [2,3g] Olbaltumvielas: 8,9g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 1,2g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 654/155,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,7g [1,7g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17,1g [2,3g] Olbaltumvielas: 8,8g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 1,2g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 667/159 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 6,2g [1,8g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 14,8g [2,4g] Olbaltumvielas: 10,1g Šķiedrvielas: 1,8g Sāls: 1,2g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 462/110,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,8g [1,7g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 6,2g [2,3g] Olbaltumvielas: 8,1g Šķiedrvielas: 0,5g Sāls: 1,4g
Vista terijaki mērcē, 357g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 633/149,9 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 3,3g [0,7g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 21,3g [5,7g] Olbaltumvielas: 8,8g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 1,2g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 629/149 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 3,2g [0,6g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 21,4g [5,7g] Olbaltumvielas: 8,6g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 1,1g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 643/152,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 3,7g [0,7g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 19,1g [5,9g] Olbaltumvielas: 9,9g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 1,1g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 638/104 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 3,3g [0,6g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 10,5g [5,8g] Olbaltumvielas: 7,9g Šķiedrvielas: 0,4g Sāls: 1,3g
Vista garam masala mērcē, 300g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība

	kJ/kcal: 628/149,1 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 4,7g [1,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17,4g [1,3g] Olbaltumvielas: 9,2g Šķiedrvielas: 0,1g Sāls: 0,5g	kJ/kcal: 623/148 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 4,6g [1,8g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17,6g [1,3g] Olbaltumvielas: 9g Šķiedrvielas: 0,1g Sāls: 0,5g	kJ/kcal: 639/152,1 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,2g [1,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 14,8g [1,5g] Olbaltumvielas: 10,7g Šķiedrvielas: 1,8g Sāls: 0,5g	kJ/kcal: 395/94,3 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 4,7g [1,8g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 4,5g [1,4g] Olbaltumvielas: 8,3g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 0,6g
Lasis laima—kokosriekstu mērcē, 338g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 682/162,6 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7,5g [2,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17,5g [2,4g] Olbaltumvielas: 6,3g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0,8g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 678/161,7 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7,4g [2,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 17,6g [2,4g] Olbaltumvielas: 6,2g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0,8g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 692/165,3 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7,9g [3g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 15,1g [2,6g] Olbaltumvielas: 7,6g Šķiedrvielas: 1,7g Sāls: 0,8g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 475/114,1 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7,5g [2,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 6,1g [2,5g] Olbaltumvielas: 5,5g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 0,9g
Tofu zemesriekstu mērcē, 339g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 658/156,8 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 6,5g [0,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 18,4g [2,8g] Olbaltumvielas: 5,9g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 0,6g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 654/155,8 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 6,4g [0,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 18,6g [2,8g] Olbaltumvielas: 5,7g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 0,6g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 668/159,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7g [1g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 16,1g [3g] Olbaltumvielas: 7,2g Šķiedrvielas: 1,8g Sāls: 0,6g	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 452/108,4 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 6,6g [0,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 7g [2,9g] Olbaltumvielas: 5,1g Šķiedrvielas: 0,5g Sāls: 0,8g

SUŠI KOMPLEKTI	
Cepta laša—bonito rullis, 137g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 742/171,9 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,7g [2,3g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 22g [5,7g] Olbaltumvielas: 8,1g Šķiedrvielas: 1g Sāls: 0,8g
Laša—terijaki rullis, 142g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 866/205,8 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 7,2g [3,3g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 29,9g [7,4g] Olbaltumvielas: 5,3g Šķiedrvielas: 1g Sāls: 0,9g
Garneļu—avokado komplekts, 290g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 562/133 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 2,6g [1,5g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 22g [4,3g] Olbaltumvielas: 5g Šķiedrvielas: 0,6g Sāls: 1,7g
Laša—avokado komplekts, 290g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 630/149,6 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 4,4g [1,4g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 21,7g [4,1g] Olbaltumvielas: 5,4g Šķiedrvielas: 0,8g Sāls: 1,7g
Balts suši komplekts, 358g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 615/146

	<p>Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 4,8g [1,1g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 19,4g [4,1g] Olbaltumvielas: 6,4g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 1,6g</p>
Krēmīgais suši komplekts, 380g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 657/156,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 6g [2,1g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 18,4g [3,6g] Olbaltumvielas: 6,7g Šķiedrvielas: 1,2g Sāls: 1,4g</p>
Laša—melnā sezama komplekts, 370g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 672/159,8 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5g [0,9g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 21,5g [3,8g] Olbaltumvielas: 6,3g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 1,2g</p>
Lielo ruļļu komplekts, 390g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 642/152,9 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,6g [1,5g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 19g [3,9g] Olbaltumvielas: 6g Šķiedrvielas: 1,4g Sāls: 1,4g</p>
Sārtais suši komplekts, 400g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 707/168,5 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 5,4g [1,3g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 20,4g [3,7g] Olbaltumvielas: 7,1g Sāls: 1,2g</p>

Veģetārais suši komplekts, 358g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 572/135,8 Tauki [tostarp piesātinātās taukskābes]: 3,4g [0,6g] Ogļhidrāti [tostarp cukuri]: 21,2g [3,9g] Olbaltumvielas: 4,7g Sāls: 1,3g
SALĀTI	
Vistas salāti parmezāna mērcē, 222g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 724/174,1 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 12,4g (1,8g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 7,3g (3,4g) Olbaltumvielas: 7,7g Šķiedrvielas: 1,4g Sāls: 0,9g
Vistas salāti terijaki mērcē, 232g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 828/198,1 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 11g (2,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 11,4g (1,9g) Olbaltumvielas: 12,6g Šķiedrvielas: 1,5g Sāls: 0,5g
Garneļu salāti citrusu—sinepju mērcē, 250g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 688/164,5 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 8,3g (1,3g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 14,1g (4,7g) Olbaltumvielas: 7,6g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 0,9g
Tofu salāti zaļumu mērcē, 260g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur:

	<p>Energētiskā vērtība kJ/kcal: 768/184,5 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 12,5g [1,3g] Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 10,4g [2,2g] Olbaltumvielas: 6,7g Šķiedrvielas: 1,7g Sāls: 0,3g</p>
Soba nūdeļu salāti zemesriekstu mērcē, 212g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 1164/277 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 10,2g (2,7g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 36,1g (4,8g) Olbaltumvielas: 9,5g Šķiedrvielas: 1,3g Sāls: 1,5g</p>
Kinojas—Feta siera salāti, 230g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 1070/256,1 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 13g (3,4g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 23,9g (3,7g) Olbaltumvielas: 9,3g Šķiedrvielas: 3,1g Sāls: 0,6g</p>
Humuss ar kale kāpostu salātiem, 223g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 763/183,4 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 11,8g (1,7g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 11,5g [3,2g] Olbaltumvielas: 5,9g Šķiedrvielas: 3,9g Sāls: 0,6g</p>

ZUPAS		
	100g neaplieta	100g aplieta
Baltā miso zupa ar tofu un jūraszālēm	Kopējais svars: 90g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 322/76,6 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 1,8g (0,3g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 9,3g (6,4g) Olbaltumvielas: 4,6g Šķiedrvielas: 2,5g Sāls: 4,2g	Kopējais svars: 290g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 98/23,4 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,5g (0,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 2,9g (2,0g) Olbaltumvielas: 1,4g Šķiedrvielas: 0,7g Sāls: 1,3g
Sēņu zupa ar šitake sēnēm	Kopējais svars: 135g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 322/76,6 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 1,8g (0,3g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 9,3g (6,4g) Olbaltumvielas: 4,6g Šķiedrvielas: 2,5g Sāls: 4,2g	Kopējais svars: 255g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 220/53,2 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 4,6g (2,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 1,7g (0,8g) Olbaltumvielas: 1g Šķiedrvielas: 0,4g Sāls: 1g
Garneļu TomYum zupa ar dārzeņiem	Kopējais svars: 142g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 413/99,3 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 7,1g (6,4g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 4,7g (3,9g) Olbaltumvielas: 3,8g Šķiedrvielas: 0,4g Sāls: 1,8g	Kopējais svars: 406g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 144/34,7 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 2,5g (2,2g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 1,6g (1,4g) Olbaltumvielas: 1,4g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0,2g
Vistas TomYum zupa ar dārzeņiem	Kopējais svars: 162g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur:	Kopējais svars: 406g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur:

	<p>Energētiskā vērtība kJ/kcal: 478/104,3 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 6,9g (5,8g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 4,1g (3,5g) Olbaltumvielas: 8,8g Šķiedrvielas: 0,4g Sāls: 1,8g</p>	<p>Energētiskā vērtība kJ/kcal: 191/58,7 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 2,7g (2,3g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 1,6g (1,4g) Olbaltumvielas: 3,5g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0,7g</p>
Vistas—dārzeņu zupa ar rīsu nūdelēm	<p>Kopējais svars: 181g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 583/137,8 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 1,9g (0,5g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 19,6g (1,1g) Olbaltumvielas: 10,5g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 1,7g</p>	<p>Kopējais svars: 423g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 250/59 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,8g (0,2g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,4g (0,5g) Olbaltumvielas: 4,5g Šķiedrvielas: 0,1g Sāls: 0,7g</p>
Asā vistas—dārzeņu zupa ar rīsu nūdelēm	<p>Kopējais svars: 189g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 576/136 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 2g (0,5g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 19,3g (1,6g) Olbaltumvielas: 10,2g Šķiedrvielas: 0,3g Sāls: 2g</p>	<p>Kopējais svars: 423g (+/- 10g) 100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 257/60,8 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,9g (0,2g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,9g (0,7g) Olbaltumvielas: 4,5g Šķiedrvielas: 0,1g Sāls: 0,9g</p>
Aukstā biešu zupa, 300g (+/- 10g)	<p>100g produkta satur: Energētiskā vērtība: 246/58,9 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 3,2g (1,8g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 4,7g (4,3g) Olbaltumvielas: 2,7g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0,8g</p>	

TĪTENĪ	
Vistas—Feta siera tītenis, 235g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 933/224 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 14,8g (2,9g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 14,6g (4,2g) Olbaltumvielas: 7,1g Šķiedrvielas: 1,9g Sāls: 1,1g
Vistas—zemesriekstu tītenis, 222g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 1048/251,2 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 14,9g (2,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 16,7g (2,5g) Olbaltumvielas: 11,8g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 1,1g
Vistas pikantais tītenis, 222g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 896/214,7 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 12,6g (1,8g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 18,1 (3g) Olbaltumvielas: 8,1g Šķiedrvielas: 1,2g Sāls: 1,2g
Falafela pikantais tītenis, 235g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 885/212,1 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 12g (1,5g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 20g (4,3g) Olbaltumvielas: 4,5g Šķiedrvielas: 3g Sāls: 1g

SMŪTIJI	
Proteīna smūtijs, 425g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 249/59,5 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 1,1g (0,3g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,6g (5,4g) Olbaltumvielas: 4,8g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 0,1g
Sārtais smūtijs, 456g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 163/38,6 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,2g (0g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,1g (7,4g) Olbaltumvielas: 0,4g Šķiedrvielas: 1,6g Sāls: 0g
Tropiskais smūtijs, 300g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 168/39,8 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,1g (0g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,8g (7,1g) Olbaltumvielas: 0,5g Šķiedrvielas: 1g Sāls: 0,1g
Zaļais smūtijs, 475g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 191/45,4 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,7g (0,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,6g (7,8g) Olbaltumvielas: 0,5g Šķiedrvielas: 1g Sāls: 0g
Smiltsērķšķu smūtijs, 400g (+/- 10g)	100g produkta vidēji satur:

	<p>Energētiskā vērtība kJ/kcal: 255/60,4 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,8g (0,1g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 11,9g (9,3g) Olbaltumvielas: 0,6g Šķiedrvielas: 1,7g Sāls: 0g</p>
Bērzu sulas smūtijs, 437g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 172/40,7 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 0,3g (0g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 8,3g (7,7g) Olbaltumvielas: 0,8g Šķiedrvielas: 0,9g Sāls: 0g</p>

DESERTI	
Čia sēklas ar mango biezeni, 132g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 342/81,8 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 3,4g (0,4g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 9g (7,9g) Olbaltumvielas: 2,2g Šķiedrvielas: 3,2g Sāls: 0,1g</p>
Mango—pērļu pudiņš, 145g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur: Energētiskā vērtība kJ/kcal: 557/133,4 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 8,1g (7,2g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 14,1g (12,6g) Olbaltumvielas: 0,9g Šķiedrvielas: 0,2g Sāls: 0g</p>
Zemeņu jogurts ar balto šokolādi, 150g (+/- 10g)	<p>100g produkta vidēji satur:</p>

	Enerģētiskā vērtība kJ/kcal: 457/108,8 Tauki (tostarp piesātinātās taukskābes): 3,9g (2,4g) Ogļhidrāti (tostarp cukuri): 15,6g (15,5g) Olbaltumvielas: 2,4g Šķiedrvielas: 0,5g Sāls: 0,1g
--	--