

Dieta : 7 15 Aiz.

Kopā (7 dienas):

15530.71 657.023 503.3 2041.799 18.22 92.71 233.187

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>01.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:1</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
56813 Četru graudu pārslu putra	250	232.396	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
54656 Biezpiens ar krējumu	80	85.936	13.888	1.96	3.096				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>642.72</b>	<b>31.68</b>	<b>17.59</b>	<b>86.57</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>10.57</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
<b>Kopā:</b>		<b>109.03</b>	<b>8.2</b>	<b>1.88</b>	<b>14.72</b>	<b>0.32</b>		<b>2</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
58356 Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	300	137.62	3.373	6.316	16.515	0.9		3.975	
57518 Maltas vistas gaļas mērce	100	159.045	10.789	10.23	5.97	0.3		0.566	7
51195 Vārīti griķi	150	165.627	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>711.99</b>	<b>24.54</b>	<b>19.25</b>	<b>108.11</b>	<b>1.67</b>		<b>11.21</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
53869 Dārzenų un cūkgaļas sautējums	300	275.883	16.866	14.56	19.008	0.3		6.834	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>461.29</b>	<b>19.94</b>	<b>23.3</b>	<b>42.01</b>	<b>0.3</b>	<b>5</b>	<b>8.76</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>207.6</b>	<b>9.02</b>	<b>4.84</b>	<b>29.96</b>			<b>1.16</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2132.63</b>	<b>93.37</b>	<b>66.85</b>	<b>281.37</b>	<b>2.54</b>	<b>10.5</b>	<b>33.69</b>	
<b>02.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:2</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
52229 Auzu pārslu putra	250	233.562	11.088	6.625	32.787	0.25	0.05	2.025	1;7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>678.33</b>	<b>24.81</b>	<b>25.15</b>	<b>86.72</b>	<b>0.25</b>	<b>5.05</b>	<b>9.17</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
<b>Kopā:</b>		<b>184.03</b>	<b>9.2</b>	<b>5.28</b>	<b>24.72</b>	<b>0.32</b>		<b>2</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
53915 Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114.174	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
50219 Vārīti kartupeļi	120	89.294	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
58155 Piens mērce ar baziliku	50	57.148	1.272	3.758	4.574	0.2		0.013	7
58164 Burkānu salāti ar eļļu	80	27.635	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
58148 Krāsni sautēta zivs bumbiņa	80	119.782	10.891	5.262	7.136	0.332		0.302	3;4
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>617.69</b>	<b>25.36</b>	<b>16.45</b>	<b>89.42</b>	<b>1.11</b>	<b>0.3</b>	<b>13.61</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
57106 Maltās gaļas tomātu mērce	120	175.728	9.915	13.76	3.17	0.48		1.038	
50653 Vārīti rīsi	120	136.145	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
57043 Tvaicēti dārzeņi	100	29.77	2.49	0.25	4.126	0.2		3.234	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1

55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>506.85</b>	<b>20.53</b>	<b>15.27</b>	<b>70.09</b>	<b>0.8</b>	<b>5</b>	<b>7.91</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
56770 Auzu cepumi	40	155.8	2.2	6	23.4				1,3
55928 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>155.8</b>	<b>2.2</b>	<b>6</b>	<b>23.4</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>2142.71</b>	<b>82.09</b>	<b>68.15</b>	<b>294.34</b>	<b>2.48</b>	<b>10.35</b>	<b>32.69</b>	

### 03.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:3

##### 1. Brokastis

57973 Prosas biezputra	200	169.537	5.788	3.959	27.496	0.2	1.	1.178	7
51667 Vārīta ola	50	73.5	6.165	4.9	0.505				3
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
58433 Karkade tēja	250	0.038							
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
57105 Biezpiena sierīnš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
<b>Kopā:</b>		<b>577.32</b>	<b>21.89</b>	<b>23.08</b>	<b>68.4</b>	<b>0.2</b>	<b>6</b>	<b>4.26</b>	

##### 2. Otrās brokastis

52110 Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
<b>Kopā:</b>		<b>153.16</b>	<b>7.2</b>	<b>6.48</b>	<b>16.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.8</b>	<b>1.99</b>	

##### 3. Pusdienas

57525 Šķelto zirņu zupa	200	180.417	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	383.986	17.914	15.55	42.339	1.28		1.565	1
52160 Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39.146	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>813.21</b>	<b>32.8</b>	<b>25.75</b>	<b>109.88</b>	<b>2.16</b>		<b>14.17</b>	

##### 5. Vakariņas

50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
53867 Vīstu akniņas krējuma mērcē	100	136.954	13.73	6.682	5.502	0.3		0.566	7
58445 Biešu salāti ar majonēzes mērci	80	76.867	1.38	5.086	6.185	0.012		1.74	10;3;7
52941 Zāļu tēja	200								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
<b>Kopā:</b>		<b>527.86</b>	<b>24.78</b>	<b>13.01</b>	<b>75.08</b>	<b>0.51</b>	<b>5</b>	<b>9.84</b>	

##### 6. Otrās vakariņas

51752 Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4	29.4				7
<b>Kopā:</b>		<b>180</b>	<b>6.6</b>	<b>4</b>	<b>29.4</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>2251.54</b>	<b>93.27</b>	<b>72.32</b>	<b>299.23</b>	<b>3.03</b>	<b>11.8</b>	<b>30.26</b>	

### 04.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:4

##### 1. Brokastis

56815 Trīs graudu pārslu putra	250	217.996	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
57909 Biezpiens ar kefiru, blenderēts	70	53.9	8.792	0.91	2.744				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>Kopā:</b>		<b>566.81</b>	<b>24.38</b>	<b>15.07</b>	<b>80.38</b>	<b>0.25</b>	<b>5.5</b>	<b>11.18</b>	

##### 2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52110 Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
<b>Kopā:</b>		<b>153.16</b>	<b>7.2</b>	<b>6.48</b>	<b>16.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.8</b>	<b>1.99</b>	

##### 3. Pusdienas

52437 Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148.238	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
54008 Cūkgaļas kotlete	80	210.567	14.427	14.73	4.817	0.32		0.671	1,3
51207 Zirņu biezputra	180	203.344	16.825	1.082	31.013	0.18		12.82	9
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	17.723	1.22	0.964	1.793	0.32		0.828	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>789.53</b>	<b>46.95</b>	<b>27.26</b>	<b>87.19</b>	<b>1.07</b>		<b>20.84</b>	

##### 5. Vakariņas

56891 Plovs ar vistas gaļu	250	465.12	17.486	13.99	66.774	1.		3.094	
53946 Biešu salāti ar krējumu	80	57.317	1.377	3.071	5.98	0.32		1.689	7
51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1

<b>Kopā:</b>		<b>763.69</b>	<b>30.29</b>	<b>22.09</b>	<b>108.78</b>	<b>1.32</b>		<b>7.87</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
52941 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
56770 Auzu cepumi	30	116.85	1.65	4.5	17.55			1,3	
<b>Kopā:</b>		<b>136.81</b>	<b>1.65</b>	<b>4.5</b>	<b>22.54</b>		<b>5</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2409.99</b>	<b>110.47</b>	<b>75.4</b>	<b>315.36</b>	<b>2.8</b>	<b>11.3</b>	<b>41.88</b>	

#### 05.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:5

#### 1. Brokastis

53927 Kukurūzas biežputra	250	283.137	12.98	5.222	48.65	0.25		5.781	7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36					7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52940 Tēja	250	3.828	0.65	0.128	0.02				
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>584.87</b>	<b>21.52</b>	<b>20.4</b>	<b>80.66</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>9.94</b>	

#### 2. Otrās brokastis

51626 Kefīrs	200	96	6	4	9				7
52110 Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
<b>Kopā:</b>		<b>153.16</b>	<b>7.2</b>	<b>6.48</b>	<b>16.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.8</b>	<b>1.99</b>	

#### 3. Pusdienas

55491 Zemeņu ķīselis	200	72.902	0.356	0.166	17.166		10.	0.64	
58031 Putots saldais biezpiens	100	108.121	15.9	0.73	9.357		5.		7
56617 Vistas gaļas frikasē	120	222.161	14.62	16.18	3.782	0.32		0.402	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	148.824	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	40.778	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
58417 Augļu ogu dzēriens bez cukura	200	19.044	0.189	0.198	3.852			0.915	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
<b>Kopā:</b>		<b>757.08</b>	<b>41.83</b>	<b>21.08</b>	<b>95.89</b>	<b>0.76</b>	<b>15.16</b>	<b>11.61</b>	

#### 5. Vakariņas

58137 Maltās cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	100	179.012	9.124	13.38	5.445	0.4		0.628	7
51195 Vārīti griķi	180	198.752	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>542.97</b>	<b>19.01</b>	<b>15.36</b>	<b>80.59</b>	<b>0.58</b>	<b>5</b>	<b>5.61</b>	

#### 6. Otrās vakariņas

58431 Augļu ogu biezenis	100	57	0.6	0.3	11.5				
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>201</b>	<b>8.6</b>	<b>4.7</b>	<b>29.5</b>				
<b>Diena kopā:</b>		<b>2239.09</b>	<b>98.15</b>	<b>68.02</b>	<b>303.1</b>	<b>1.75</b>	<b>25.96</b>	<b>29.15</b>	

#### 06.06.

#### 2026 Nedēļa:4 diena:6

#### 1. Brokastis

52230 Piecu graudu pārslu putra	250	229.596	10.24	5.08	34.299	0.25	0.5	4.52	1,7
52106 Olu - siera pastēte	80	300.036	10.195	27.85	1.101	0.4			10,3,7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
55928 Zāļu tēja	250								
51678 Bumbieri	100	54.9	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>Kopā:</b>		<b>824.54</b>	<b>26.42</b>	<b>42.51</b>	<b>80.26</b>	<b>0.65</b>	<b>5.5</b>	<b>10.9</b>	

#### 2. Otrās brokastis

52110 Biešu salāti ar eļļu	80	57.158	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
<b>Kopā:</b>		<b>201.16</b>	<b>9.2</b>	<b>6.88</b>	<b>25.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.8</b>	<b>1.99</b>	

#### 3. Pusdienas

52356 Ziedkāpostu zupa	250	99.999	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9
58337 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	117.179	10.814	7.794	0.966	0.4		0.658	
50219 Vārīti kartupeļi	150	111.618	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
58079 Balto redīsu salāti ar gurķiem	80	24.701	0.666	1.726	1.55	0.16		0.807	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>563.16</b>	<b>23.57</b>	<b>16.17</b>	<b>78.18</b>	<b>0.96</b>		<b>13.38</b>	

#### 5. Vakariņas

51464 Vārīti brūnie rīsi	100	122.1	2.62	0.964	25.489	1.		1.155	
58072 Vistas gaļas mērce ar papriku	120	215.056	11.54	16.53	5.122	0.024		1.43	7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				

<b>Kopā:</b>		<b>586.85</b>	<b>20.82</b>	<b>19.4</b>	<b>80.3</b>	<b>1.34</b>		<b>7.67</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
57105 Biezpiena sierīņš	38	94.24	4.446	4.94	7.942				7
55928 Zāļu tēja	250								
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
<b>Kopā:</b>		<b>114.2</b>	<b>4.45</b>	<b>4.94</b>	<b>12.93</b>		<b>5</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>2289.9</b>	<b>84.46</b>	<b>89.9</b>	<b>277.13</b>	<b>3.11</b>	<b>11.3</b>	<b>33.94</b>	
<b>07.06.</b>									
<b>2026 Nedēļa:4 diena:7</b>									
<b>1. Brokastis</b>									
57810 Miežu pārslu putra	250	219.75	9.362	4.562	33.788	0.25		3.862 1;7	
57824 Biezpiens ar jogurtu	80	73.6	12.8	0.672	4				7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
51629 Sviests	10	74.8	0.06	8.25	0.44				7
53924 Kakao dzēriens	250	56.208	2.818	2.982	4.373			1.064	7
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
51677 Āboli	150	80.55	0.45	0.9	17.1			3	
<b>Kopā:</b>		<b>670.12</b>	<b>30.92</b>	<b>18.4</b>	<b>91.72</b>	<b>0.25</b>	<b>5</b>	<b>11.01</b>	
<b>2. Otrās brokastis</b>									
52944 Jogurts bez piedevām	200	144	8	4.4	18				7
58159 Biešu salāti ar eļļu	80	40.035	1.2	0.88	6.72	0.32		2	
<b>Kopā:</b>		<b>184.03</b>	<b>9.2</b>	<b>5.28</b>	<b>24.72</b>	<b>0.32</b>		<b>2</b>	
<b>3. Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	91.768	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4
58111 Tvaicēta cūkgaļas kotlete	80	167.882	11.305	10.45	7.011	0.08		0.504 1;3;7	
58152 Kartupeļu biežputra	250	213.45	6.382	2.656	39.64	0.25		5.25	7
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
57990 Ogu augļu dzēriens	200	64.408	0.033		15.936				
<b>Kopā:</b>		<b>592.11</b>	<b>25.18</b>	<b>18.01</b>	<b>79.95</b>	<b>1.13</b>		<b>10.74</b>	
<b>5. Vakariņas</b>									
58086 Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304.399	14.032	16.29	24.794	0.8		3.648	
55804 Rudzu maize	35	90.65	3.01	0.49	17.57			1.925	1
55814 Kliju maize	20	54.6	2.42	0.54	9.46			1.16	1
51726 Cukurs baltais	5	19.96			4.99		5.		
52941 Zāļu tēja	250								
<b>Kopā:</b>		<b>469.61</b>	<b>19.46</b>	<b>17.32</b>	<b>56.81</b>	<b>0.8</b>	<b>5</b>	<b>6.73</b>	
<b>6. Otrās vakariņas</b>									
51751 Paniņas	200	69	7	1	8				7
57046 Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	50	79.976	3.443	2.648	10.076		1.5	1.081 1;3;7	
<b>Kopā:</b>		<b>148.98</b>	<b>10.44</b>	<b>3.65</b>	<b>18.08</b>		<b>1.5</b>	<b>1.08</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>2064.85</b>	<b>95.21</b>	<b>62.66</b>	<b>271.28</b>	<b>2.5</b>	<b>11.5</b>	<b>31.57</b>	