

17. maijs

| Produkta nosaukums | Daudzums 1 bērnam dienā, g | | Uzturvielas, g | | | enerģija, kcal | Uzturvērtība 100 g produkta | | | | Daudzums (bruto), kg 20 dienām |
|---|----------------------------|------|----------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------------|--------|-------|--------|--------------------------------|
| | Bruto | Neto | Olb.v.,g | Tauki, g | Oglh., g | | Enerģija | olb.v | Tauki | ogl.h. | |
| Makaroni, pilngraudu | 25 | 25 | 3.00 | 0.83 | 15.95 | 88.25 | 12.00 | 3.30 | 63.80 | 353.00 | 0.50 |
| Šķeltie zirņi | 25 | 25 | 3.00 | 0.83 | 15.95 | 88.25 | 12.00 | 3.30 | 63.80 | 353.00 | 0.50 |
| Kviešu milti | 50 | 50 | 4.80 | 0.80 | 37.85 | 176.50 | 9.60 | 1.60 | 75.70 | 353.00 | 1.00 |
| Griķi | 25 | 25 | 3.15 | 0.78 | 17.33 | 91.50 | 12.60 | 3.10 | 69.30 | 366.00 | 0.50 |
| Sausmaizītes, pilngraudu (vai līdzvērtīgas) | 8 | 8 | 0.96 | 0.52 | 5.36 | 31.20 | 12.00 | 6.50 | 67.00 | 390.00 | 0.16 |
| Piens, UHT, 2.5% (vai 2% vai 3.2%) | 50 | 50 | 1.60 | 1.25 | 2.35 | 27.00 | 3.20 | 2.50 | 4.70 | 54.00 | 1.00 |
| Kausētais siers ("Dzintars", "Azāids" vai cits) | 10 | 10 | 1.10 | 2.60 | 0.16 | 28.70 | 11.00 | 26.00 | 1.60 | 287.00 | 0.20 |
| Pupiņas (baltās, kaltētas) | 20 | 20 | 4.24 | 0.32 | 11.40 | 65.40 | 21.20 | 1.60 | 57.00 | 327.00 | 0.40 |
| Zaļie zirnīši, kons. | 14 | 9 | 0.50 | 0.06 | 0.67 | 6.66 | 5.50 | 0.70 | 7.40 | 74.00 | 0.27 |
| Olas (A kat., L/M izm.), 10 gab. | 1/2 gab. | 34 | 4.08 | 3.20 | 0.27 | 46.24 | 12.00 | 9.40 | 0.80 | 136.00 | 0.68 |
| Zemesrieksti | 10 | 10 | 2.51 | 4.73 | 2.09 | 57.00 | 25.10 | 47.30 | 20.90 | 570.00 | 0.20 |
| Rozīnes | 10 | 10 | 0.23 | 0.01 | 6.78 | 28.5 | 2.30 | 0.10 | 67.80 | 285.00 | 0.20 |
| Konservēta kukurūza | 33.75 | 27 | 0.32 | 0.70 | 0.95 | 12.96 | 1.20 | 2.60 | 3.50 | 48.00 | 0.34 |
| Štovēti kāposti, fasēti (var uzglabāt līdz 20°C) | 25 | 25 | 0.45 | 1.43 | 3.25 | 28.00 | 1.80 | 5.70 | 13.00 | 112.00 | 0.50 |
| Tomāti (mizoti) savā sulā, kons. | 20 | 20 | 0.22 | 0.02 | 1.20 | 6.20 | 1.10 | 0.10 | 6.00 | 31.00 | 0.40 |
| Apelsīni/Āboli (vai Persiku kompots ~800g bruto vai cits augļu kompots) | 50 | 40 | 0.28 | 0.12 | 4.40 | 18.80 | 0.70 | 0.30 | 11.00 | 47.00 | 1.00 |
| Ābolu sula vai cita augļu, ogu sula | 50 | 50 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 11.00 | 44.00 | 1.00 |
| Kopā | | | 30.44 | 18.18 | 131.45 | 823.16 | | | | | 8.85 |
| MK not.nr. I72 komplekso pusdienu "normas" (1-12.klasēm). | | | 12 ...37 | 16...38 | 55...147 | 490...980 | | | | | |
| Papildus: Rapšu vai saulespuķu eļļa | 100 | 100 | 0.00 | 100.00 | 0.00 | 900.00 | 0.00 | 100.00 | 0.00 | 900.00 | 1.00 |
| Kopā | | | | | | | | | | | 9.85 |

10 gab.

Piezīme: Kausētais siers jāieliek pakā (no ledusskapja) īsi pirms pakas izsniegšanas izglītojamiem/vecākiem.

