

Produkta nosaukums	Daudzums 1		Uzturvielas, g			Energija, kcal	Uzturvērtība 100 g produkta				Daudzums (bruto), kg
	Bruto	Neto	Olb.v.,g	Tauki, g	Ogļh., g		olb.v	Tauki	ogļ.h.	Energija	
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", "Azajds" 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
Bietes, vārītas, mizotas (vakuumā)	25	25	0,30	0,65	0,88	12,00	1,20	2,60	3,50	48,00	0,50
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			30,42	18,13	131,38	822,20					9,01
MK not.nr.172 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		10,01

10 gab.

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

20 dienu paka

1.-4.kl. - 1.04-30.04. Izdalīšana - 26.04,27.04

5.-6.kl. - 9.04 - 10.05. Izdalīšana - 28.04

7.-12.kl - 7.04 - 6.05. Izdalīšana - 29.04.30.04