

Partikas paka 10 dienām

7-12 kl. 25.01-05.02.

5-6 kl. 01.02-12.02.

Uzturvērtības aprēķins 1 dienai							Daudzums (bruto), kg 10 dienām
Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība	
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni spirāles DOBELE, 500g	50	50	6,00	1,65	31,90	166,45	0,5
4-graudu pārslas Dobeles 500 g	50	50	6,25	1,65	30,50	168,00	0,5
Piens UHT , 3.2%	100	100	3,2	3,2	4,7	60,4	1
Cūkgaļa, konservēta	25	25	3,59	3,30	0,00	44,10	0,25
Lasis savā sulā, 200g(tītrsvars 140g)	17,00	17,00	2,55	1,70	0,00	25,50	0,24
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	60	100	2	0,1	14,2	70,2	1
Bietes vārītas 0.5kg	50	50	0,75	0,05	4,20	20,25	0,5
Āboli	100	103	3,2	3,2	4,7	60,4	1
Fasēti burkāni	80	100	0,64	0,32	7,2	30,4	1
Griķu sausmaizītes	15,5	15,5	1,57945	0,24955	10,7291	53,165	0,155
Saulespuķu sēklas, lobītas	20,00	20,00	4,50	9,80	4,30	124,40	0,20
<b>Kopā* %</b>			<b>34,26</b>	<b>25,22</b>	<b>112,43</b>	<b>823,26</b>	<b>6,35</b>
<b><i>Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172</i></b>						<b>490</b>	
			<b>12.00-37</b>	<b>16-38</b>	<b>55-147</b>	<b>980</b>	