

**Bezglutēna partikas paka 15 dienas**

Uzturvērtības aprēķins 1 dienai							Daudzums (bruto), kg 15 dienām	Cena, EUR kg/ l/ gb. bez PVN	Summa, EUR 1 dienai bez PVN	Summa, EUR 1 dienām bez PVN	
Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība					
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.						
Griķi,vai rīsi 0.5 kg	33	33	2,475	0,528	23,96	110,48	<b>0,5</b>	2,50	0,082	1,23	Dobeles
Makaroni bezglutēna	16	16	1,92	0,16	12,00	57,12	<b>0,25</b>	4,9	0,078	1,17	Sanitex
Pupiņas BALTĀS 400g Dobeles	27	27	2,241	0,216	3,78	29,943	<b>0,4</b>	3,50	0,094	1,41	Dobeles
Peļķie zirņi, 0.5 kg	33	33	8,91	0,53	17,66	110,88	<b>0,5</b>	3,30	0,11	1,65	Dobeles
Cūkgarša, konservēta	16	16	2,38	2,19	0,00	29,28	<b>0,3</b>	5,70	0,114	1,71	Rēzeknes gaļas kombināts
Baltais Eko vājpiena biezpiens 0,5%, 200g laiviņā	13	13	2,47	0,07	0,52	12,48	<b>0,2</b>	4,8	0,062	0,93	Tukuma piens
Smiltenes Krēmsiers( svaigais)	13	13	0,754	3,185	0,338	33,02	<b>0,2</b>	6,25	0,075	1,125	Smiltenes piens
Vīstus olas 10gb	33	33	4,13	3,20	0,20	45,87	<b>0,50</b>	3,8	0,125	1,875	Voldemārs
Piens UHT , 3.2%	133	133	4,256	4,256	6,251	80,332	<b>2</b>	1	0,133	1,995	Konig
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	47	67	1,34	0,067	9,514	47,034	<b>1</b>	0,5	0,033	0,495	Lietas MD/Augļu ferma
Āboli	65	67	0,20	0,40	3,06	35,98	<b>1</b>	1,5	0,1	1,5	Lietas MD/Augļu ferma
Galviņkāposti (0.6-1kg)	60	67	0,938	0,134	2,814	16,482	<b>1</b>	0,6	0,04	0,6	Baltijas dārzeņi
Bietes vārītas 0.5kg	33	33	0,495	0,033	2,772	13,37	<b>0,50</b>	1	0,033	0,495	Baltijas dārzeņi
Bezglutēna brūno rīsu galetes ar himalaju sāli, 120 g	8	8	0,52	0,04	5,57	26,07	<b>0,12</b>	5,05	0,04	0,6	Sanitex
Sauļspuķu sēklas, lobītas	13,00	13,00	2,93	6,37	2,80	80,86	<b>0,20</b>	3,95	0,051	0,765	Gemoss
<b>Kopā* %</b>			<b>35,95</b>	<b>21,38</b>	<b>91,22</b>	<b>729,20</b>	<b>8,67</b>		<b>1,17</b>	<b>17,55</b>	
<i>Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172</i>						<b>490</b>					
			<b>12.00-37</b>	<b>16-38</b>	<b>55-147</b>	<b>980</b>					

**Partikas paka 15 dienas  
Bezglutēna**

**1-6.kl.**