

Pārtikas pakas izsniegšana 15 dienām 04.01.2021.-22.01.2021.Uzturvērtības aprēķins 1 dienai

**Svars, kg
15.
dienām**

Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Enerģētiskā	
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.		
Auzu pārslas, Dobeles dzirnavnieks, 0.5 kg	33	33	4,39	2,21	22,54	121,44	0,50
Makaroni Spirāles, Dobeles dzirnavnieks, 0.5kg	33	33	4,00	0,33	24,98	118,88	0,5
Pelēkie zirņi, 0.5 kg	33	33	8,91	0,53	17,66	110,88	0,5
Piens UHT , 3.2%	133	133	4,256	4,256	6,251	80,332	2
Liellopa gaļa ,konservēta	16	16	2,72	1,76	0	26,88	0,25
Cūkgāļa, konservēta	16	16	2,38	2,19	0,00	29,28	0,25
Lasis savā sulā 200g (tīrsvars140g)	8,6	8,6	2,32	0,03	0,09	10,15	0,14
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	46,6	67	1,332	0,0666	9,4572	46,7532	1
Bietes vārītas 0.5kg	33	33	0,495	0,033	2,772	13,37	0,50
Fasēti burkāni (1 kg)	53	67	0,536	0,268	6,03	25,46	1
Āboli	65	67	2,08	2,08	3,06	39,29	1
Kliju sausmaizītes	10,3	10,3	1,04957	0,16583	7,12966	35,329	0,155
Vistu olas Aluksne 10gb	33	33	4,13	3,20	0,20	45,87	0,5
Kopā* %			38,60	17,13	100,15	703,91	8,30
Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172						490	
			12.00-37	16-38	55-147	980	