

Partikas pakas 18 dienas

Uzturvērtības aprēķins 1 dienai							Svars, kg 18. dienām
Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Energētiskā vērtība	
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.		
Griķi ,500g	27	27	2,025	0,432	19,60	90,40	0,5
Pupiņas BALTĀS 400g Dobeles	22	22	1,826	0,176	3,08	24,398	0,4
Pilngraudu auzu pankūkas 300g Dobeles	17	17	2,584	1,326	9,214	61,88	0,3
Piens UHT , 3.2%	111	111	3,552	3,552	5,217	67,044	2
Kausētais siers Azajds klasiskais	11	11	1,21	2,86	0,18	31,57	0,2
Exporta vājpiena biezpiens 0,5% 250g laiviņā	14	14	2,66	0,07	0,56	13,44	0,25
Pž desa Bērniem, 0.4 kg	22,00	22,00	4,03	2,57	0,14	39,60	0,40
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	40	55,5	1,11	0,06	7,88	38,98	1
Bietes vārītas 0.5kg	28	28	0,42	0,028	2,352	11,34	0,50
Konservētie zaļie zirnīši (tīrsvars 0.27 kg)	15	15	0,54	0,06	1,29	7,86	0,27
Tomāti mizoti tomātu sulā 400ml GEMOSS COLLECTION 24	22	22	0,13	0,00	0,92	5,50	0,4
Bumbieri Conference	53	55	0,28	0,17	6,82	30,20	1
Apelsīni	40	55	0,55	0,11	4,57	23,21	1
Vistu olas 10gb	28	28	3,50	2,72	0,17	38,92	0,5
Saulespuķu sēklas, lobītas	11,00	11,00	2,48	5,39	2,37	68,42	0,20
Šokolāde tumšā ar veseliem lazdu riekstiem ROSHEN 90g	5,00	5,00	0,40	2,05	1,95	28,50	0,09
Kopā* %			27,29	21,56	66,30	581,25	9,01
<i>Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172</i>						490	
			12.00-37	16-38	55-147	980	

Partikas pakas 18 dienas.

1.-4.kl. 01.03-31.03. Izdalīšana 25.03,26.03.

5.-6.kl. 08.03.-07.04. Izdalīšana 24.03.