

Uzturvērtības aprēķins 1 dienai							Daudzums (bruto), kg 15 dienām
Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība	
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.		
Miežu pilngraudu pārslas 500g Dobeles (kast)	33	33	2,61	0,50	21,81	108,90	0,5
Makaroni Durum(dažādi veidi), Dobeles dzirnavnieks, 0.5kg	33	33	4,00	0,33	24,98	118,88	0,5
Pupiņas BALTĀS 400g Dobeles	27	27	2,241	0,216	3,78	29,943	0,4
Pilngraudu auzu pankūkas 300g Dobeles	20	20	3,04	1,56	10,84	72,8	0,3
Vārīti cīsiņi Bērniem sver. (zaļā karotīte)	20	20	3,666	2,332	0,124	36	0,3
Baltais Eko vājpiena biezpiens 0,5%, 200g laiviņā	13	13	2,47	0,07	0,52	12,48	0,2
Kausētais siers Azāids klasiskais	13	13	0,754	3,185	0,338	33,02	0,2
Vīstu olas 10gb	33	33	4,13	3,20	0,20	45,87	0,50
Piens UHT , 3.2%	133	133	4,256	4,256	6,251	80,332	2
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	47	67	1,34	0,067	9,514	47,034	1
Apelsīni	65	67	0,20	0,40	3,06	35,98	1
Konservētie zaļie zirnīši (tīrsvars 0.27 kg)	15	15	0,54	0,06	1,29	7,86	0,27
Bietes vārītas 0.5kg	33	33	0,495	0,033	2,772	13,37	0,50
Auzu cepumi, 250g	17,00	17,00	0,94	2,55	9,95	66,22	0,25
Saulespuķu sēklas, lobītas	13,00	13,00	2,93	6,37	2,80	80,86	0,20
Kopā* %			33,59	25,13	98,21	789,54	8,12
<i>Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172</i>						490	
			12.00-37	16-38	55-147	980	