

Pārtikas paka 1.04.2021-30.04.02021

Datums 19.04.2021.

Produkta nosaukums	Daudzums l bērnam dienā,		Uzturvielas, g			Energija, kcal	Uzturvērtība 100 g produkta			Daudzums (bruto), kg 20 dienām	
	Bruto	Neto	Olb.v.,g	Tauki,	Ogļh., g		Energija	olb.v	Tauki		ogļ.h.
Makaroni Durum Dobeles dzimavnieks 0.5 kg	25	25	3.00	0.83	15.95	88.25	12.00	3.30	63.80	353.00	0.50
Pilngraudu auzu milti Dobeles dzimavnieks 1kg	50	50	6.60	3.60	33.95	184.50	13.20	7.20	67.90	369.00	1.00
Pilngraudu sausaizītes	8	8	0.96	0.52	5.36	31.20	12.00	6.50	67.00	390.00	0.16
Piens, UHT, 3.2%	50	50	1.60	1.25	2.35	27.00	3.20	2.50	4.70	54.00	1.00
Kausētais siers "Azāids"	10	10	1.10	2.60	0.16	28.70	11.00	26.00	1.60	287.00	0.20
Cīsiņi Bērniem (Zaļā karotīte) 0.3kg	15	15	2.19	3.72	0.42	43.95	14.60	24.80	2.80	293.00	0.30
Vistu olas 10 gab.	1/2 gab	34	4.08	3.20	0.27	46.24	12.00	9.40	0.80	136.00	0.68
Piecu sēklu maisījums 0.5 kg	25	25	4.33	12.00	5.75	141.00	17.30	48.00	23.00	564.00	0.50
Konservēti zaļie zirņi	14	9	0.50	0.06	0.67	6.66	5.50	0.70	7.40	74.00	0.27
Bietes vārītas 0.5kg	25	25	0.30	0.65	0.88	12.00	1.20	2.60	3.50	48.00	0.50
Kartupeļi ar mizu(fasēti)	40	50	1.11	0.06	7.88	38.98	2.22	0.12	15.76	77.96	1.00
Štovēti kāposti, fasēti (var uzglabāt līdz 20°C)	25	25	0.45	1.43	3.25	28.00	1.80	5.70	13.00	112.00	0.50
Persiku komposts(bruto 480g) vai cits augļu komposts	24	40	0.28	0.12	4.40	18.80	0.70	0.30	11.00	47.00	0.48
Āboli	47	50	0.15	0.30	2.28	26.85	0.30	0.60	4.56	53.70	1.00
Ābolu sula Cido	50	50	0.00	0.00	5.50	22.00	0.00	0.00	11.00	44.00	1.00
Rapšu eļļa	100	100	0.00	100.00	0.00	900.00	0.00	100.00	0.00	900.00	1.00
<b>Kopā</b>			<b>26.64</b>	<b>30.32</b>	<b>89.07</b>	<b>744.13</b>					<b>10.09</b>
MIK not.nr.172 komplekso pusdienu "normas" (1-12.klasēm).			12 ...37	16...38	55...147	490...980					

Papildus LAD programma "Piens skolai"( no 1.-9. klasei)

Mārite Pudāne  
Medicīnas māse  
76840028717

*Mārite Pudāne*