

Pārtikas paka 1.05.2021-31.05.02021

Datums: 08.05.2021

Produkta nosaukums	Daudzums 1 bērnam dienā, g		Uzturvielas, g				Energija, kcal	Uzturvērtība 100 g produkta				Daudzums (bruto), kg 20 dienām
	Bruto	Neto	Olb.v.-g	Tauki, g	Ogļh., g	Energija		olb.v	Tauki	ogļh.	Energija	
							25					50
Makaroni Durum Dobeles dzirnavnieks 0.5 kg	25	25	3.00	0.83	15.95	88.25	12.00	3.30	63.80	353.00	0.50	
Kviešu milti Dobeles dzirnavnieks 1kg	50	50	4.80	0.80	37.85	176.50	9.60	1.60	75.70	353.00	1.00	
Griķi 0.5kg	25	25	3.15	0.78	17.33	91.50	12.60	3.10	69.30	366.00	0.50	
Vārīta desa Bērniem(Zaļā daksīņa) 0.3 kg	20	20	2.92	4.96	0.56	58.60	14.60	24.80	2.80	293.00	0.30	
Piens, UHT, 2.5% (vai 2% vai 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	
Marinēti gurķiši 0.5kg	18.75	15	0.00	0.00	0.72	3.30	0.00	0.00	4.80	22.00	0.50	
Olas (A kat., L/M izm.), 10 gab.	1/2 gab.	34	4.08	3.20	0.27	46.24	12.00	9.40	0.80	136.00	0.68	
Šokolāde Roshen ar lazdu riekstiem	5	5	0.40	2.05	1.95	28.50	25.10	47.30	20.90	570.00	0.10	
Bietes, vārītas, mizotas (vakuumā) 0.5kg	25	25	0.30	0.65	0.88	12.00	1.20	2.60	3.50	48.00	0.50	
Štovēti kāposti, fāsēti (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	
Tomāti (mizoti) savā sulā, kons.	20	20	0.22	0.02	1.20	6.20	1.10	0.10	6.00	31.00	0.40	
Persiku kompots 800 g	50	40	0.28	0.12	4.40	18.80	0.70	0.30	11.00	47.00	0.80	
Augļu, ogu sula	50	50	0.00	0.00	5.50	22.00	0.00	0.00	11.00	44.00	1.00	
Papildus: Rapšu vai saulespuķu eļļa	100	100	0.00	100.00	0.00	900.00	0.00	100.00	0.00	900.00	1.00	
Kopā			22.30	18.67	91.64	632.29					8.98	
MK 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)