

## Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	50	62	49	65	41	268 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	21	150	29	146		346 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	5	33	200	37	249	523 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	116	318	141	236	183	994 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	0.6	0.9	1.1	0.9	0.5	4 g	< 2 g / dienā
Cukurs	4.7	3.8		3.0	3.0	14 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	72	66	58	71	62	330 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	31	200	43	194		468 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	5	49	200	47	259	559 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	153	361	187	273	219	1 193 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	0.9	1.1	1.4	1.1	0.7	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	6.2	5.0		4.0	3.7	19 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.	06.10.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	83	72	75	77	73	379 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	36	250	49	243		577 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	5	65	200	58	259	586 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	182	423	218	301	240	1 363 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	1.0	1.4	1.7	1.3	0.9	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	7.7	6.3		5.0	4.2	23 g	< 10 g / dienā