

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	54	49	23	63	58	246 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	183	12	59		291 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	10	38	210	10	232	500 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	225	128	276	101	146	877 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.0	0.6	0.7	1.1	1.1	4 g	< 2 g / dienā
Cukurs	4.5	3.9	0.7	4.0	2.9	16 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	54	49	30	66	58	256 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	275	12	65		389 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	10	60	210	10	240	530 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	238	159	278	131	146	953 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.2	0.8	0.8	1.4	1.2	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	6.0	5.2	0.7	5.4	2.9	20 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.	23.02.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	58	49	35	82	62	285 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	46	323	15	74		458 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	10	71	210	14	256	561 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	280	174	314	136	172	1 077 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.4	0.9	1.0	1.6	1.5	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	6.0	5.2	0.7	5.4	3.1	20 g	< 10 g / dienā