

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	46	32		36	75	189 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	44		21	150	251 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	205	34		14	39	291 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	219	127		179	150	675 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.7	1.0		1.1	0.7	3 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.7	3.8		3.3	8.1	18 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	62	32		36	90	220 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	44		28	230	338 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	205	50		16	51	321 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	238	148		217	179	782 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.8	1.1		1.4	1.0	4 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.7	5.0		3.8	9.2	21 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	29.04.	30.04.	01.05.	02.05.	03.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	80	32		36	90	238 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	46	55		34	250	385 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	205	66		17	55	343 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	288	167		255	193	903 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.0	1.4		1.7	1.0	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.7	5.0		4.3	9.2	21 g	< 10 g / dienā