

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	40	39	67	179 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		28	50	54	42	174 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	6	225	15	252 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		217	198	132	189	736 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.1	1.1	1.2	1.4	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs		3.8	3.8	0.1	3.8	11 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	56	39	67	194 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		28	63	54	42	187 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	8	225	15	254 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		239	259	141	209	848 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.1	1.5	1.4	1.5	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs		5.0	5.0	0.2	5.0	15 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	06.05.	07.05.	08.05.	09.05.	10.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti		32	65	39	72	208 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi		34	63	54	53	204 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)		6	10	230	15	261 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu		269	261	141	243	914 g	> 700 g 5 dienās
Sāls		1.3	1.6	1.6	1.8	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs		5.0	5.0	0.2	5.0	15 g	< 10 g / dienā