

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	57	26	63	58	241 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	30	165	12	59		267 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	202	47	210	10	232	701 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	128	105	177	151	146	707 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.9	1.0	0.8	1.1	1.1	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	3.9	0.7	4.0	2.9	14 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	57	30	66	58	248 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	30	240	12	65		347 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	72	210	10	240	735 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	137	125	179	181	146	768 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.0	1.2	0.8	1.4	1.2	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	2.9	17 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	13.05.	14.05.	15.05.	16.05.	17.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	50	59	35	82	62	288 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	38	268	15	74		395 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	77	210	14	56	560 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	150	139	214	186	192	882 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.2	1.4	1.0	1.6	1.5	7 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	5.1	19 g	< 10 g / dienā