

Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	46	50	62	64	28	251 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	29	39	157		261 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	205	34	207	42	250	738 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	219	122	180	161	75	757 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.7	1.0	1.2	1.0	0.5	4 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.7	3.8	3.0	3.2	7.6	20 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	62	50	64	66	45	288 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	37	29	43	221		330 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	205	50	209	62	250	776 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	238	142	198	188	106	873 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	0.8	1.1	1.4	1.2	0.8	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.7	5.0	3.5	4.2	7.9	23 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	20.05.	21.05.	22.05.	23.05.	24.05.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	80	55	68	70	53	326 g	> 240 g 5 dienās
kartupeļi	46	36	49	265		396 g	> 225 g 5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	5	66	210	74	250	606 g	> 500 g 5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	323	160	222	209	132	1 046 g	> 700 g 5 dienās
Sāls	1.0	1.4	1.6	1.4	0.9	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	5.3	5.0	4.0	4.2	8.2	27 g	< 10 g / dienā