

Pārtikas paka 20 dienām no 01.05.21.-31.05.2021. *

Uzturvērtības aprēķins 1 dienai							Svars, kg 20 dienām
Produkta nosaukums	Neto svars	Bruto svars	Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība	
			Olb.v.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni . durum (dažādi veidi). 500 gr. Dobeles Dzirnavnīeks	25	25	3.00	0.70	0.18	0.35	0.50
Grūbas . 500 g. Dobeles Dzirnavnīeks	25	25	2.43	0.35	17.75	83.75	0.50
Pankūku milti - Rauga vai Iecienītie, 400g, Dobeles Dzirnavnīeks	20	20	6.60	3.60	33.95	184.50	0.40
Sausmaizītes "Mario" (dažāda veida), 155 g	8	8	0.96	0.52	5.36	31.20	0.16
Piens, UHT, 2.5% (vai 2% vai 3.2%)	50	50	1.60	0.50	0.05	1.00	1.00
Kausētais siers "Azards", 200 g	10	10	1.10	2.60	0.16	28.70	0.20
Pusžāvēta desa Bērniem (Zaļā karotīte), 300 g	15	15	2.92	4.96	0.56	58.60	0.30
Olas (A kat., L/M izm.), 10 gab.	25	34	4.08	3.20	0.27	46.24	0.50
Piecu sēklu maisījums , 500 g	25	25	4.33	12.00	5.75	141.00	0.50
Zaļie zirnīši konservēti. 425/270 g	13.5	21.25	0.31	0.25	1.40	9.80	0.43
Bietes, vārītas, mizotas (vakuumā) . 500 g	25	25	0.31	0.65	0.88	12.00	0.50
Štovēti kāposti "Dimdini" fasēti . 500 g	25	25	0.45	1.43	3.25	28.00	0.50
Persiku komposts. 850/480 g	24	42.5	0.28	0.13	4.68	19.98	0.85
Augļu vai ogu sula. 1l	50	50	0.00	0.00	5.50	22.00	1.00
Kopā			28.37	30.88	79.73	667.12	
Papildus: Raņšu vai saulespuku eļļa	50	50	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00
Kopā* %			56.74	61.76	159.45	1,334.23	8.33
Pusdienu uztura normas 1.-12.klasei atbilstoši MK not.172						490	
			12.00-37	16-38	55-147	980	

* Pakā ietilpstošo atsevišķu preču pozīcijas var mainīties, sakarā ar produktu ražošanas un piegāžu traucējumiem. Izmaiņu gadījumā, pakas sastāvs būs atbilstošs MK not.172