

Friča Brīvēznieka pamatskola 4.-15.01.

10 dienas	Daudzums 1 bērnam		Uzturvielas, g			Energija, kcal		Daudzums
Produkta nosaukums	Bruto	Neto	Olb.v.,g	Tauki, g	Ogļh., g	Energija		(bruto), kg
Rupmaize (<i>pilngraudu</i>)	60	60	3.30	0.72	27.72	121.80		0.6
Makaroni, <i>pilngraudu</i>	50	50	6.55	1.45	36.55	177.50		0.5
Manna	50	50	5.15	0.50	33.85	160.50		0.5
Pupiņas (<i>sausas</i>)	50	50	10.50	1.00	23.30	144.00		0.5
Iebiezīnāts piens ar cukuru	39.7	39.7	2.78	3.22	22.27	129.03		0.4
Kartupeļi	100	65	1.30	0.20	11.25	50.70		1.0
Bietes vārītas	50	50	0.75	0.05	4.55	21.65		0.5
Burkāni	100	75	0.60	0.30	6.75	28.50		1.0
Piens, UHT, 2,5%	100	100	3.20	2.50	4.70	54.00		1
Liellopu gaļa, sautēta, konservēta	30	30	6.24	2.25	0.09	45.60		0.3
Cūkgaļa, konservēta	30	30	5.16	4.59	0.00	62.10		0.3
KOPĀ			45.53	16.77	171.03	995.38		6.60

Friča Brīvēznieka pamatskola 11.-15.01.

5 dienas	Daudzums 1 bērnam		Uzturvielas, g			Energija, kcal		Daudzums
Produkta nosaukums	Bruto	Neto	Olb.v.,g	Tauki, g	Ogļh., g	Energija		(bruto), kg
Graudu, sēklu maize	50	50	4.90	2.50	23.00	137.50		0.3
Rīsi	100	100	7.80	1.20	79.40	363.00		0.5
Kartupeļi	200	142	2.84	0.43	24.57	110.76		1
Bietes vārītas	100	100						0.5
Piens, UHT, 2,5%	200	200	6.40	5.00	9.40	108.00		1
Liellopu gaļa, sautēta, konservēta	60	60	12.48	4.50	0.18	91.20		0.3
KOPĀ			34.42	13.63	136.55	810.46		3.60