RĪGAS 86. VIDUSSKOLA

APSTIPRINU
Rīgas 86. vidusskolas
direktore A. Dmitrijeva
2021.g. 19. maijā

Rīgas 86. vsk Maijs (18.05.-31.05.2021) (1-12kl)	Daudzums 1 bērnam dienā, g		Uzturvielas, g			Enerģija, kcal		Daudzums (bruto), kg 10 dienām
Produkta nosaukums	**Bruto**	**Neto**	**Olb.v.,g**	**Tauki, g**	**Ogļh., g**	**Enerģija**		
Rīsi, *klasiskie, fasēti*	50	50	3.40	0.05	38.85	165.00		0.50
Milti, kviešu, Ekstra	50	50	5.50	0.55	36.30	172.15		0.50
Cepumi, auzu, *Lestenes maiznīca*	25	25	1.38	3.75	14.63	97.50		0.25
Piens, UHT, (2% - 3,2%)	100	100	3.00	3.20	4.70	60.00		1.00
Biezpiens vājpiena, fas. 265g	26.5	26.5	4.43	2.39	0.77	42.14		0.27
Kūpināta siera desa 330g	33	33	5.87	4.95	0.33	70.95		0.33
Vistu olas, *fasētas 10gb*	50	50	1.57	1.22	0.08	17.38		0.50
Dārzenu lečo Kronis	50	46	0.55	1.43	4.88	34.50		0.50
Bietes, vārītas, *vakumā, fasētas*	50	50	0.85	0.10	5.00	26.50		0.50
Sīpoli, svaigi 0,5kg	50	43.5	0.61	0.00	3.96	18.27		0.50
Dabīgais min.ūd.Venden *Sporta negāzēts 0.75l*	75	75	0.00	0.00	0.00	0.00		0.75
KOPĀ			**27.15**	**17.63**	**109.48**	**704.38**		**5.60**
MK not. Nr.172 komplekso pusdienu "norma"(1 dienai) 1.-12. kl.			***12-37***	***16-38***	***55-147***	***490-960***		kg

Saskaņots ar skolas medmāsu V. Žirogub

19.05.2021