



Med. man Actane

10.-12.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas mājas kotlete	90	169	14.076	8.948	7.634	0.108		0.842	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Kopā:		884	34.48	34.32	105.70	1.078	5.300	19.456	