

 Rudolfs Dālmanis
Med. mācītājs

7.-9.klase

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		753	25.20	30.04	94.24	1.282	5.600	14.441	