

Rudolfs Dālis
Med. mat. Betāne

7.-9.klase

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēn
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092	0.326		0.501	1,3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		793	27.98	28.83	101.88	1.226	6.100	13.579	