

 Rūdolfs Dālmanis
Med. mācītāja Bīrtaņa

10.-12.klase

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdiēnas									
Rasoļņiks	250	180	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
Bezglutēna maize	50	110	0.145	1.614	23.65	0.5			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		786	22.45	34.70	93.79	2.214	3.050	13.688	