



Med mase bitane

7.-9.klase

[illegible][illegible]

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		770	28.96	34.26	84.36	1.080	0	7.898	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maizes grauzdīņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0.01			
Maltas cūkgalas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		825	19.41	32.54	113.08	2.230	1.500	9.466	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	250	199	7.129	5.591	30.225	0.325	0.25	0.394	7.
Cūkgālas kotlete bez miltiem	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ēdēns ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		849	31.53	32.92	105.93	1.353	0.370	8.921	