

Rūdolfs Dālmans

Med. māsa Bitane

10.-12.klase

[illegible][illegible]

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	250.		5.487	9.
Cūkgalas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	125.4		0.296	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	800.		3.4	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	100	55	1.123	4.68	2.608	5.	250.	1.229	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		957	25.05	35.88	119.85	1180.400	250.000	13.712	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	80	150	12.512	7.954	6.786	96.		0.749	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Sviests	15	112	0.09	12.375	0.66				7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	480.	120.	2.85	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
kopā:		847	29.68	31.95	108.47	776.000	120.000	11.957	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1000.		2.705	4:9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1000.		3.094	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		844	35.97	29.81	107.31	2000.100	0.200	9.227	