



Rudolfs Dalmayis

Med. märke Bitare

10.-12.klase

[illegible][illegible]

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		841	31.94	36.61	93.57	1.300	0	9.516	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	156	2.572	10.866	11.67	1.		4.199	7.
Bezglutēna maize grauzdīnī	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	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
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:		859	20.08	32.60	120.77	2.260	1.500	9.605	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	250	199	7.129	5.591	30.225	0.325	0.25	0.394	7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	288	17.18	20.842	8.152	0.108		0.029	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	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			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		874	32.34	33.20	110.68	1.383	0.370	9.551	