



Sasano's bitare

7.-9.klase

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	220	157	2.264	9.112	16.302	0.88	1.1	2.981	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	150	244	15.938	17.8	4.388	0.6		0.856	7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		794	32.81	34.56	84.93	1.980	1.200	13.252	