



7.-9.klase

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482			0.468	4.
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kāju burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	48	1.304	2.183	5.836	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		798	34.47	25.39	105.20	1.300	1.350	14.370	