



piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rucīzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		848	33.58	28.73	109.51	1.470	5.300	19.535	