



Rudolfs Dālmanis

Samayots med. mæte
Bitare

10.-12.klase

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	120	222	14.62	16.178	3.782			0.402	1;7
Vārīti kartupeļi	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Kopā:		864	36.08	30.24	106.90	1.360	5.000	14.855	