

BD 1-2 bezglutēna

Grupa

[illegible][illegible][illegible]

kopa:			737	23.90	28.67	5.12				
Diena kopā:										
otrdiena, 20.janvāris		Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis		100	113	5.192	2.089	19.46	0.1		2.312	7.
Kukurūzas biezputra		10	14	0.1	0.01	3.9			0.22	
Ievārījums		10	39	0.78	0.06	8.36				7.
Rīsu galetes		8	60	0.048	6.6	0.352				
Sviests			1	0.016	0.031	0.005				
Zāļu tēja		120								
kopā:			227	6.14	8.79	32.08	0.100	0	2.532	

Zāļu tēja		227	6.14	8.75	10.316	0.39	0.36		
kopā:									
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	120	122	5.461	6.568	10.316	0.39	0.36	2.858	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	120	90	7.55	3.575	6.278	0.12		0.9	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.58	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.5	
Vāritas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54			0.144	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.22	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				
kopā:		313	15.42	14.35	29.33	0.510	0.360	5.562	7.

[illegible]

kopā:			735	29.86	2.75					
Diena kopā:										
trešdiena, 21.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2			0.013	3;7
Omlete	30	16	1.08	0.12	2.58				0.22	
Zaļie zirnīši konservēti	10	39	0.78	0.06	8.36					7.
Rīsu galetes	15	30	1.08	2.67	0.495					
Krēmsiers	120	1	0.016	0.031	0.005					
Zāļu tēja		150	7.83	7.16	12.60	0.200	0	0.233		
kopā:						2.025	0.15		0.283	7.

Zāļu tēja		150	7.83	7.96	7.96	7.96	7.96	7.96	7.96	7.96
kopā:										
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	50	80	5.394	5.114	2.985	0.15		0.283	7.	
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425		
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.	
Zemēnu mērce	80	41	0.514	0.256	8.532		4.	1.024		
Ēdams ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
kopā:		355	9.05	18.05	38.45	0.340	6.760	3.055		

Magnese Volceňovské

Diena kopā:		726	22.64	33.34						
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
					22.352	0.12		2.775	7.	

[illegible][illegible][illegible]

Udens ar citronu		331	14.02	78.95				3.	3.
kopā:									
Launags									
Augļu ogu batoniņš Flourless	50	160	2.		36.			3.	3.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		232	6.80	3.00	42.75	0	0	3.000	
Diena kopā:		775	26.77	28.67	99.80	0.635	0.600	9.401	