



Salaspils 1. vidusskola

Launags

12.11.2018

16.11.2018

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	4 graudu biezputra ar sviestu	*A01;A07	200/10	5,9	12,3	25,8	238
		Tēja ar cukuru		200	0,1	0	11,3	46
					6	12,3	37,1	283
Otrdiena	Launags	Cīsiņi	*A01	60	1,5	7,7	12,1	124
		Maize ar sviestu, svaigs gurķis	*A01;A07	25/5/10	2,3	4,4	12,8	100
		Tēja ar cukuru		200	0,1	0	11,3	46
<i>Kopā:</i>					3,9	12,1	36,2	269
Trešdiena	Launags	Smalkmaizīte	*A01;A07	65	4,2	5,9	40,2	231
		Kakao	*A01	180	5,1	4	13,9	112
<i>Kopā:</i>					9,3	9,9	54,1	343
Ceturtdiena	Launags	Rauga pankūkas ar ievārījumu	*A03, A01;A07	100/15	8,8	17,1	43,7	364
		Karkadē tēja ar cukuru		200	0,1	0	8	32
		<i>Kopā:</i>					8,9	17,1
Piektdiena	Launags	Karstmaize ar sieru, desu	*A01;A07	40/30/20	11	8,6	20	201
		Augļu kompots		200	0,2	0,2	11,2	47
<i>Kopā:</i>					11,2	8,8	31,2	249