

Mācību iestāde:

**Salaspils 1. vidusskola**

Kategorija:

**Launags**

Periods no:

**12.02.2018**

Periods līdz:

**16.02.2018****Ēdienkarte uztura ierobežojumiem**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rudzu maize ( <i>vai bezglutēna galette</i> ) ar skolas desu, svaigu gurķi	*A01	40/30/30	7,1	7,5	26,9	204
		Tēja ar cukuru		200	0	0	8,1	32
		<i>Kopā:</i>				<b>7,1</b>	<b>7,5</b>	<b>35</b>
Otrdiena	Launags	Auzu pārslu ( <i>vai kukurūzas</i> ) biezputra (bez piena) ar ievārījumu	*A01	200/20	5,8	3,8	38,7	212
		Tēja ar cukuru		200	0,1	0	8,1	33
		<i>Kopā:</i>				<b>5,9</b>	<b>3,8</b>	<b>46,8</b>
Trešdiena	Launags	Cīsiņi ar tomātu mērci, svaigu gurķi	*A07;A01	60/20/30	7,6	13,7	3,1	166
		Rudzu maize ( <i>vai bezglutēna galette</i> )	*A01	30	2,4	0,5	14,7	73
		Tēja ar cukuru		200	0,1	0	11,3	46
<i>Kopā:</i>				<b>10,1</b>	<b>14,2</b>	<b>29,1</b>	<b>285</b>	
Ceturtdiena	Launags	Milzu" pārslas	*A01	50	3,8	1,3	33,5	161
		Sula		150	0,8	0	19,5	81
		<i>Kopā:</i>				<b>4,6</b>	<b>1,3</b>	<b>53</b>
Piektdiena	Launags	Vārīti, apcepti kartupeļi		160	3,5	8,5	28,1	203
		Marinēts gurķis		30	0,5	0,1	1,1	7
		Zaļā tēja ar cukuru		200	0,1	0	8,1	33
<i>Kopā:</i>				<b>4,1</b>	<b>8,6</b>	<b>37,3</b>	<b>243</b>	