

Mācību iestāde:

Salaspils 1. vidusskola

Kategorija:

Launags

Periods no:

15.01.2018

Periods līdz:

19.01.2018**Ēdienkarte uztura ierobežojumiem**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Rudzu maize (<i>vai bezglutēna gaļete</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>				7,1	7,5	35
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>				5,9	3,8	46,8
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 gaļete</i>)	*A01	30	2,4	0,5	14,7	73
		Tēja ar cukuru		200	0,1	0	11,3	46
<i>Kopā:</i>				10,1	14,2	29,1	285	
Ceturtdiena	Launags	Milzu" pārslas	*A01	50	3,8	1,3	33,5	161
		Sula		150	0,8	0	19,5	81
		<i>Kopā:</i>				4,6	1,3	53
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>				4,1	8,6	37,3	243	