

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(04.12.2017.-08.12.2017.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 04.12.							
Rīsu putra/sviests	200/15		piens, sviests				
Tēja	200						
Cepumi	20		kvieši, olas, sviests				
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 05.12.							
Pankūkas ar krējumu	200/30		olas, kvieši, piens, krējums				
Ķakao	200		piens				
Ābols	40						
		0.71		21	25	68	291
Trešdiena 06.12.							
Gaļas salāti ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja "Impra"	200/15						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Cepumi	12		kvieši, olas, sviests				
		0.71		24	27.5	90.3	220.8
Ceturtdiena 07.12.							
Cisīņas vārītas	40						
Kartupeļu salāti	50		krējums				
Tēja	200						
Cepumi	15		kvieši, olas, sviests				
		0.71		20	22	60	235
Piektdiena 08.12.							
Omelete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		olas, kvieši, piens				
Tēja "Lipton"	200						
Banāns	50						
Maize	40		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					