

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(05.03.2018.-09.03.2018.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 05.03.							
Omlete	85		piens, olas				
Tēja	200						
Baltmaize	30		kvieši, olas, sviests				
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 06.03.							
Prosas biezputra ar sviestu	200/10		sviests				
Tēja	200						
Cepumi	15		olas, sviests, kvieši				
		0.71		21	25	68	291
Trešdiena 07.03.							
Gaļas salāti ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja "Impra"	200/15						
Maize, baltmaize	10/18		kvieši, rudzi				
		0.71		24	27.5	90.3	250
Ceturtdiena 08.03.							
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	220		olas, kvieši, krējums				
Tēja "Impra"	200						
Maize	20		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	60	235
Piektdiena 09.03.							
Vista vārīta	35		olas, kvieši, piens				
Vinegrets	100						
Tēja "Lipton"	200						
Maize	50		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					