

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(09.04.2018.-13.04.2018.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 09.04.							
Rīsu putra/sviests	200/15		piens, sviests				
Tēja	200						
Apelsīns	45						
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 10.04.							
Pankūkas ar krējumu	200/30		olas, kvieši, piens, krējums				
Ķakao	200		piens				
Ābols	40						
		0.71		21	25	68	291
Trešdiena 11.04.							
Gaļas salāti ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja "Impra"	200/15						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Mandarīns	70						
		0.71		24	27.5	90.3	220.8
Ceturtdiena 12.04.							
Cisīņas vārītas	60						
Kartupeļu salāti	50		krējums				
Tēja	200						
Maize	10		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	60	235
Piektdiena 13.04.							
Omelete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		olas, kvieši, piens				
Tēja "Lipton"	200						
Maize	40		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					