

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(12.02.2018.-16.02.2018.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 12.02.							
Kukurūzas putra/sviests	200/15		piens, sviests				
Tēja	200						
Smalkmaizīte	60		kvieši, olas, sviests				
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 13.02.							
Pankūkas ar krējumu	200/30		olas,kvieši,piens,krējums				
Tēja	200						
Banāns	120						
		0.71		21	25	68	291
Trešdiena 14.02.							
Gaļas salāti ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja "Impra"	200/15						
Maize	10		kvieši, rudzi				
Apelsīns	45						
		0.71		24	27.5	90.3	250
Ceturtdiena 15.02.							
Pelmeņi ar krējumu	85		olas, kvieši, krējums				
Tēja "Impra"	200						
Maize	20		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	60	235
Piektdiena 16.02.							
Omelete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		olas, kvieši, piens				
Tēja "Lipton"	200						
Mandarīni	85						
Maize	50		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					