

**Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(19.03.2018.-23.03.2018.) Launags**

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 19.03.							
Rīsu putra/sviests	200/15		piens ,sviests				
Tēja	200						
Cepumi	20		kvieši, olas, sviests				
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Otrdiena 20.03.							
Pankūkas ar krējumu	200/30		olas,kvieši,piens,krējums				
Tēja	200						
Bumbieris	80						
		0.71		21	25	68	291
Trešdiena 21.03.							
Gaļas salāti ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja "Impra"	200/15						
Maize	10		kvieši, rudzi				
		0.71		24	27.5	90.3	290.8
Ceturtdiena 22.03.							
Vinegrets	100						
Cīsiņi vārīti	35						
Tēja "Impra"	200						
Maize	20		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	60	235
Piektdiena 23.03.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		olas, kvieši, piens				
Tēja	200						
Maize	50		kvieši, rudzi				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					