

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(25.09.2017.-29.09.2017.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Pirmdiena 25.09.							
Rīsu putra/sviests	200/15		piens, sviests				
Tēja	200						
Cepumi	60		olas, kvieši, sviests				
Ābols	40						
		0.71		22	20	64	295.7
Otrdiena 26.09.							
Pica ar vistu	100		kvieši,olas,sviests, siers				
Tēja	200						
		0.71		12	13.2	59.8	252.6
Trešdiena 27.09.							
Biezpiena sieriņš	40		biezpiens				
Tēja	200						
Baltmaize	30		kvieši, olas				
		0.71		12	20	64	295.7
Ceturtdiena 28.09.							
Gaļas salāts ar vistu	100		olas, krējums				
Tēja	200						
Cepumi	12		kvieši, olas, sviests				
Maize	15		kvieši, rudzi				
		0.71		12	20	62	254.6
Piektdiena 29.09.							
Omlēte ar zaļumiem	50		olas, piens				
Tēja	200						
Maize	10		rudzi, kvieši				
Vafele	25		kvieši, olas				
		0.71		20	22	90	235
	Kopā:	3.55					