

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(01.10.2018.-05.10.2018.) Launags

Pirmdiena 01.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens				
Tēja	200						
Cepumi	12		glutēns, olas, piens				
Āboli	35						
		0.71		11.3	18.4	69.5	296.1
Otrdiena 02.10.							
Biezpiena sieriņš	1 gab.		piens				
Tēja	200						
Baltmaize	25		glutēns , olas				
		0.71		7.7	17.4	70.7	252.2
Trešdiena 03.10.							
Salāts ar vistas gaļu	100		piens, olas, sinepes				
Kakao	200		piens				
Cepumi	15		glutēns, olas				
Rupjmaize	20		glutēns				
		0.71		10.8	25.9	74.3	371.9
Ceturtdiena 04.10.							
Vinegrets	100						
Cīsiņi vārīti	50						
Tēja "Impra"	200						
Apelsīni	45						
		0.71		13	34.8	77	263.4
Piektdiena 05.10.							
Omelete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		glutēns, olas, piens				
Ābolu kompots	200						
Maize	50		glutēns				
		0.71		20.3	19.9	40.5	220.5
	Kopā:	3.55					