

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(03.12.2018. – 07.12.2018.) Launags

Pirmdiena 03.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	320
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		6.0	10.5	52.6	419
Otrdiena 04.12.							
Biezpiena sieriņi	90		piens	7.2	16.7	27.9	181
Tēja	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	230
		0.71		14.7	22.0	81.1	446
Trešdiena 05.12.							
Kartupeļu kotletes	90		olas, piens	7.8	11.2	42.5	320
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	30		glutēns, piens	2.0	0.4	12.5	61
		0.71		9.8	11.6	64.0	416
Ceturtdiena 06.12.							
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	100/25		glutēns, olas, piens	7.3	7.2	44.9	276
Tēja	200			-	-	9.0	35
		0.71		7.3	7.2	53.9	311
Piektdiena 07.12.							
Omlēte ar zaļiem zirnīšiem	105/25		olas, piens	11.4	14.1	14.0	231
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
		0.71		14.6	15.1	50.2	397
	Kopā:	3.55					