

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒLAS ĒDIENKARTE**  
**(04.02.2019. – 08.02.2019.) Launags**

<b>Pirmdiena 04.02.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Rīsu biežputra	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	230
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.7	0.1	4.2	20
		<b>0.71</b>		6.7	10.6	56.8	<b>349</b>
<b>Otrdiena 05.02.</b>							
Biezpiena sieriņš	90		piens	7.2	18.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	1035		glutēns, olas, piens	0.7	0.1	4.2	20
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		<b>0.71</b>		8.2	17.0	47.3	<b>373</b>
<b>Trešdiena 06.02.</b>							
Vistas gaļas salāts ar krējumu	100		piens	8.8	16.7	9.0	214
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	0.2	0.3	5.7	26
		<b>0.71</b>		9.6	18.5	27.8	<b>294</b>
<b>Ceturtdiena 07.02.</b>							
Cepta vistas gaļa	50			10.1	10.7	8.9	142
Vinegrets	100			1.8	3.5	10.2	81
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		<b>0.71</b>		14.0	16.5	49.7	<b>374</b>
<b>Piektdiena 08.02.</b>							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	65		piens, olas	8.0	9.9	9.8	162
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Medus rausis	25		glutēns, olas, piens	1.9	3.5	17.3	109
		<b>0.71</b>		10.5	13.5	40.2	<b>325</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>3.55</b>					