

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(04.03.2019. – 08.03.2019.) Launags

Pirmdiena 04.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rauga pankūkas ar krējumu	200/30	0.60	glutēns, olas, piens	5.5	5.4	34.5	213
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		0.71		6.2	6.2	62.6	335
Otrdiena 05.03.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	85		glutēns, olas, piens	8.8	12.0	9.8	284
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		9.4	12.1	22.9	338
Trešdiena 06.03.							
Biezpiena sacepums	50/15		olas, piens	15.7	11.6	20.7	215
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		19.1	15.3	48.7	373
Ceturtdiena 07.03.							
Salāti ar vistas gaļu un krējumu	100		piens	8.8	16.7	9.0	214
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		10.7	18.5	32.7	332
Piektdiena 08.03.							
Kartupeļu salāti ar eļļu	100			3.6	6.2	12.5	121
Cepta desa	50			5.5	9.5	10.3	129
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		9.7	15.8	35.9	304
	Kopā:	3.55					