

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(05.10.2018. – 09.10.2018.) Launags

Pirmdiena 05.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	230
Tēja "Impra"	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		6.0	10.5	52.6	329
Otrdiena 06.10.							
Biezpiena sieriņš "gardumiņš"	1gab.		piens	7.2	16.7	27.9	261
Tēja "Impra"	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	80			0.4	0.2	9.9	43
Baltmaize	30			0.2	0.4	12.5	50
		0.71		7.8	17.3	59.3	389
Trešdiena 07.10.							
Salāti ar vistas gaļu	100		olas, piens	8.8	16.7	9.0	214
Tēja "Impra"	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		10.7	18.5	32.9	332
Ceturtdiena 08.10.							
Cīsiņi vārīti	75			8.8	15.2	-	172
Vinegrets	100		sinepes, olas	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
		0.71		12.0	19.4	34.1	360
Piektdiena 09.10.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	65		olas, piens	8.0	9.9	9.8	162
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Ābols	40			0.2	0.3	5.7	26
Medus rausis	25		glutēns	1.9	3.5	17.3	109
		0.71		11.6	14.0	52.1	381
	Kopā:	3.55					