

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(07.01.2019. – 11.01.2019.) Launags

Pirmdiena 07.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rauga pankūkas ar krējumu	75/25		glutēns, olas, piens	8.1	17.1	43.7	324
Tēja	200			-	-	9.0	35
Apelsīni	60			0.7	-	8.1	36
		0.71		8.8	17.1	60.8	395
Otrdiena 08.01.							
Makaroni ar sieru	100/10		glutēns, olas, piens	7.5	6.6	34.8	229
Tēja	200			-	-	9.0	35
Mājas cepumi	15			1.3	1.7	10.8	64
		0.71		8.8	8.3	54.6	328
Trešdiena 09.01.							
Biezpiena sacepums	50/15		olas, piens	17.7	14.6	20.7	305
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		19.0	16.3	40.5	404
Ceturtdiena 10.01.							
Salāti ar vistas gaļu	100		piens, olas	8.8	16.7	9.0	214
Tēja	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
Āboli	35			0.1	0.2	4.5	20
		0.71		10.8	18.7	37.4	352
Piektdiena 11.01.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	85		olas, piens	8.8	12.0	9.8	184
Tēja	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	13.8	33.7	302
	Kopā:	3.55					