

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(10.12.2018. – 14.12.2018.) Launags

Pirmdiena 10.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Prosas biezputra ar sviestu	200/15		piens	8.2	7.2	33.1	226
Tēja "Impra"	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		9.5	8.9	52.9	325
Otrdiena 11.12.							
Biezpiena sieriņš	90		piens	7.2	14.7	27.9	261
Tēja "Impra"	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	40			0.3	0.2	6.2	27
Baltmaize	10			0.7	0.1	4.2	20
		0.71		8.2	15.0	47.3	343
Trešdiena 12.12.							
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
Āboli	60			0.2	0.3	5.7	26
		0.71		9.6	18.5	27.8	294
Ceturtdiena 13.12.							
Cīsiņi vārīti	35			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		11.4	19.3	30.0	340
Piektdiena 14.12.							
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
Medus rausis	25		glutēns	1.9	3.5	17.3	109
		0.71		10.5	13.5	40.2	325
	Kopā:	3.55					