

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(11.02.2019. – 15.02.2019.) Launags

Pirmdiena 11.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Prosas biezputra ar sviestu	200/15		piens	8.2	7.2	33.1	226
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	20		glutēns, olas, piens	1.7	2.2	14.4	86
		0.71		9.9	9.4	56.5	347
Otrdiena 12.02.							
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	100		glutēns, olas, piens	6.4	17.0	33.8	332
Tēja	200			-	-	9.0	35
		0.71		6.4	17.0	42.8	367
Trešdiena 13.02.							
Omlete	85		olas, piens	8.8	12.0	9.8	184
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	25		glutēns, olas, piens	1.5	0.3	10.3	49
		0.71		11.6	14.0	39.9	332
Ceturtdiena 14.02.							
Gaļas salāti ar krējumu	100		glutēns, olas, piens	8.8	16.7	9.0	214
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize un baltmaize	10/10		glutēns, olas, piens	1.3	0.2	8.3	39
		0.71		10.3	17.4	33.0	321
Piektdiena 15.02.							
Pica ar vistas gaļu	100/15		glutēns, olas, piens	12.0	13.3	32.1	298
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	9.8	64
		0.71		13.3	15.0	50.9	397
	Kopā:	3.55					