

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(13.05.2019. – 17.05.2019.) Launags

Pirmdiena 13.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Prošas biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	5.1	24.7	257
Tēja	200			-	-	9.0	35
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		6.0	6.8	44.5	356
Otrdiena 14.05.							
Raugu pankūkas ar krējumu	200/35		glutēns, olas, piens	8.1	17.1	43.7	324
Tēja	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		0.71		8.4	17.3	58.9	386
Trešdiena 15.05.							
Kukurūzas biezputra ar sviestu	200/10		piens	6.6	6.4	32.4	208
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		7.9	8.1	52.2	307
Ceturtdiena 16.05.							
Biezpiena sacepums ar krējumu	100/15		piens	10.7	9.6	20.7	217
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.1	4.2	20
		0.71		17.9	14.6	44.1	379
Piektdiena 17.05.							
Cīsiņi vārīti	48			5.5	9.5	-	127
Vārīti rīsi	100			2.3	4.4	17.0	115
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.1	4.2	20
		0.71		8.1	14.0	30.2	297
	Kopā:	3.55					