

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(14.01.2019. – 18.01.2019.) Launags

Pirmdiena 14.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Prosas biezputra ar sviestu	200/15		piens	12.2	14.1	77.0	238
Tēja	200			-	-	9.0	35
Apelsīni	50			0.2	0.3	5.7	26
		0.71		12.4	14.4	91.0	299
Otrdiena 15.01.							
Biezpiena sieriņš	90		piens	7.2	16.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	30		glutēns, olas, piens	2.0	0.4	12.5	61
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		0.71		9.7	17.4	61.8	441
Trešdiena 16.01.							
Vinegrets	100			1.8	3.5	10.2	81
Vārītas sardeles	40			2.6	8.1	12.2	125
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	25			0.4	0.4	4.0	61
		0.71		4.8	12.0	35.4	302
Ceturtdiena 17.01.							
Pica ar vistas gaļu	100		glutēns, olas, piens	12.0	13.3	32.1	298
Tēja	200			-	-	9.0	35
		0.71		12.0	13.3	41.1	333
Piektdiena 18.01.							
Dārzeņu ragu ar krējumu	200		piens	4.7	5.1	24.7	257
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		6.0	6.8	44.5	356
	Kopā:	3.55					