Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(15.10.2018.-19.10.2018.) Launags

Pirmdiena 15.10.	**Svars gr**	**Cena eur**	**Alergēni**	**Olbalt**	**Tauki**	**Ogļh**	**Kcal**
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	6.66	6.4	34.8	223
Tēja	200			-	-	9.0	35
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		0.71		6.8	6.7	49.5	284
Otrdiena 16.10.							
Cīsiņi vārīti	35			5.3	9.1	-	103
Kartupeļu salāti ar eļļu	100			3.6	6.2	12.5	121
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize/baltmaize	15/15		glutēns	1.9	0.4	12.4	60
		0.71		17.1	15.7	33.9	319
Trešdiena 17.10.							
Biezpiena sacepums ar krējumu	50/15		olas, piens	20.7	14.6	20.7	265
Tēja	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	80			0.4	0.2	9.9	43
		0.71		21.1	14.8	39.6	343
Ceturtdiena 18.10.							
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	100/20		olas, piens	3.2	8.5	16.9	166
Kompots	200			-	-	16.0	66
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	3.9	5.0	20.2	93
		0.71		7.1	13.5	53.1	325
Piektdiena 19.10.							
Biezpiena sieriņš	1.gab		piens	5.6	9.7	11.6	158
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	15		glutēns	1.0	0.2	6.3	30
		0.71		6.6	9.9	26.9	223
	Kopā:	**3.55**					