

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(17.12.2018. – 21.12.2018.) Launags

Pirmdiena 17.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200		piens	4.7	8.8	32.8	220
Tēja	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	160
Āboli	60			0.2	0.3	5.7	26
		0.71		12.4	14.4	91.0	441
Otrdiena 18.12.							
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 19.12.							
Vinegrets	100			1.8	3.5	10.2	81
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar desu	30/5/20		glutēns, olas, piens	2.6	8.1	12.2	170
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
		0.71		4.8	11.6	35.4	305
Ceturtdiena 20.12.							
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 21.12.							
Auzu pārslu biezputra ar sviestu	200		piens	7.3	8.1	27.4	212
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		8.6	9.8	47.2	311
	Kopā:	3.55					