

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(18.03.2019. – 22.03.2019.) Launags

Pirmdiena 18.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Kukurūzas biezputra ar sviestu	200/15		piens	6.6	66.4	32.4	208
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	664
		0.71		7.9	8.1	52.2	307
Otrdiena 19.03.							
Pankūkas ar krējumu	200/30		piens	5.5	5.4	34.5	213
Kakao ar pienu	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
				11.2	10.6	53.1	357
		0.71					
Trešdiena 20.03.							
Vistas gaļas salāts ar krējumu	100		piens	8.8	16.7	9.0	114
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	6.3	44.2	160
		0.71		16.9	23.1	66.3	328
Ceturtdiena 21.03.							
Cīsiņi vārīti	35			5.5	9.5	2.8	127
Kartupeļu salāti	50			3.66	6.2	12.5	121
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
				9.7	15.8	28.4	302
		0.71					
Piektdiena 22.03.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	105/25		piens, olas	8.8	12.0	9.8	184
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
				11.2	12.4	35.2	297
		0.71					
	Kopā:	3.55					