

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(21.01.2019. – 25.01.2019.) Launags

Pirmdiena 21.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	280
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	20		glutēns, olas, piens	1.7	2.2	14.4	86
		0.71		6.4	11.0	56.2	401
Otrdiena 22.01.							
Pica ar vistas gaļu	100		glutēns, olas, piens	12.0	13.3	32.1	298
Tēja	200			-	-	9.0	35
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
		0.71		12.7	13.3	51.6	378
Trešdiena 23.01.							
Biezpiena sieriņš	90		piens	7.2	16.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.7	0.1	4.2	20
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		0.71		8.4	17.1	53.4	400
Ceturtdiena 24.01.							
Kartupeļu sacepums ar tomātiem	150			5.6	8.0	30.6	230
Jogurts	150			3.0	3.0	15.0	99
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		0.71		9.3	11.0	53.7	365
Piektdiena 25.01.							
Omlete ar zaļumiem	50		olas, piens	8.0	9.9	8.1	152
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi	10		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		10.8	11.9	38.2	300
	Kopā:	3.55					