

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒLAS ĒDIENKARTE**  
**(25.03.2019. – 29.03.2019.) Launags**

<b>Pirmdiena 25.03.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	320
Tēja	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	70			0.3	0.2	6.2	27
		<b>0.71</b>		5.0	9.0	48.0	<b>382</b>
<b>Otrdiena 26.03.</b>							
Biezpiena sieriņš	90		piens	7.2	16.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Āboli	80			0.2	0.3	5.7	26
		<b>0.71</b>		7.4	17.8	42.6	<b>352</b>
<b>Trešdiena 27.03.</b>							
Vistas gaļas salāti	100		piens	8.8	16.7	9.0	214
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Banāni	35			0.5	-	7.5	39
		<b>0.71</b>		9.9	16.8	29.6	<b>307</b>
<b>Ceturtdiena 28.03.</b>							
Cisiņas vārītas	75			8.8	15.2	3.0	172
Vinegrets	100			1.8	3.5	10.2	81
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
		<b>0.71</b>		11.2	18.7	34.4	<b>341</b>
<b>Piektdiena 29.03.</b>							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	65		glutēns, piens, olas	8.0	9.9	9.8	162
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	40			0.2	0.3	5.7	26
Barankas	50		glutēns, piens, olas	2.3	4.6	16.5	119
		<b>0.71</b>		12.0	15.1	51.3	<b>394</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>3.55</b>					