

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(26.11.2018. – 30.11.2018.) Launags

Pirmdiena 26.11.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Biezpiena sierīņi	90		piens	10.1	5.4	24.8	189
Kafijas dzēriens	200			6.9	4.9	19.2	142
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		18.3	12.0	54.8	395
Otrdiena 27.11.							
Salāti ar vistas gaļu	100		piens, olas	8.8	16.7	9.0	214
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	12			1.1	1.2	9.9	62
Rupjmaize	10			0.6	0.1	4.1	14
		0.71		10.5	18.0	32.0	330
Trešdiena 28.11.							
Biezpiena sacepums ar krējumu	50/20		piens	20.7	14.6	20.7	315
Tēja	200			-	-	9.0	35
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		0.71		21.2	14.9	42.1	404
Ceturtdiena 29.11.							
Cīsiņi vārīti	48			5.5	9.5	-	107
Vinegrets	100		sinepes, olas	1.8	3.5	10.2	131
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	30		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		7.9	13.1	23.3	292
Piektdiena 30.11.							
Pica ar vistas gaļu	65		glutēns, olas, piens	12.0	13.3	32.1	298
Tēja	200			-	-	9.0	35
		0.71		12.0	13.3	41.0	333
	Kopā:	3.55					