

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(27.05.2019. – 31.05.2019.) Launags

Pirmdiena 27.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	200/15		piens	4.7	8.8	32.8	320
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.2	6.2	27
		0.71		5.0	9.0	48.0	382
Otrdiena 28.05.							
Biezpiena sieriņi	90		piens	7.2	16.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.2	6.2	27
		0.71		7.5	16.9	43.1	353
Trešdiena 29.05.							
Vistas gaļas salāti ar krējumu	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
		0.71		9.9	16.8	29.6	307
Ceturtdiena 30.05.							
Cīsiņas vārītas	48			8.8	12.2	3.0	172
Vinegrets	100			1.8	3.5	10.2	81
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		11.2	15.8	26.3	307
Piektdiena 31.05.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	65		olas, piens	10.5	14.8	32.0	307
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		0.71		11.1	14.9	45.1	361
	Kopā:	3.55					