

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(29.04.2019. – 03.05.2019.) Launags

Pirmdiena 29.04.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rīsu biezputra ar sviestu	150/5		piens	10.1	5.4	24.8	188
Tēja	200			-	-	9.0	35
Prjaņiki	25		glutēns, olas, piens	1.3	0.9	5.7	16
Banāni	80			0.8	-	16.8	71
		0.71		12.2	6.3	56.3	310
Otrdiena 30.04.							
Salāti ar vistas gaļu un krējumu	100		olas, piens	8.8	16.7	9.0	214
Ābolu kompots	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	14
Banāni	50			0.5	-	10.5	44.5
		0.71		9.9	16.8	32.6	307.5
Ceturtdiena 02.05.							
Biezpiena sacepums ar krējumu	50/20		piens	20.7	14.6	20.7	315
Tēja	200			-	-	9.0	35
Apelsīni	50			0.5	-	4.0	20
		0.71		21.2	14.6	33.7	370
Piektdiena 03.05.							
Mannas biezputra ar ķīseli	150/10			7.0	3.8	50.7	266
Smalkmaizīte	25		glutēns, olas, piens	4.6	3.3	9.6	135
		0.71		11.6	7.1	60.3	401
	Kopā:	2.84					