

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(29.10.2018.-02.11.2018.) Launags

Pirmdiena 29.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Rauga pankūkas ar iebiezinātu pienu	100/35		glutēns, olas, piens	6.4	6.3	39.7	244
Tēja	200			-	-	9.0	35
Arbūzi	90			0.5	0.2	7.5	33
		0.71		6.9	6.5	56.2	312
Otrdiena 30.10.							
Vārīta desa	40	0.31		4.4	7.6	-	86
Vinegrets	100	0.30		1.8	3.5	10.2	81
Tēja	200	0.03		-	-	9.0	35
Rupjmaize/baltmaize	10/10	0.07	glutēns, piens, olas	1.3	0.2	8.3	40
		0.71		7.5	11.3	27.5	242
Trešdiena 31.10.							
Makaroni ar sieru	100/10		glutēns, olas, piens	5.7	5.0	24.3	160
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	15		glutēns, olas, piens	1.0	0.2	6.3	30
		0.71		6.7	5.2	39.6	225
Ceturtdiena 01.11.							
Kartupeļu un dārzeņu sacepums	100/10		glutēns, olas, piens	8.3	9.8	16.6	186
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	15		glutēns, olas, piens	1.0	0.2	6.3	30
		0.71		9.3	10.0	31.9	251
Piektdiena 02.11.							
Pica ar vistas gaļu	100		glutēns, olas, piens	12.0	13.3	32.1	298
Tēja "Lipton"	200			-	-	9.0	35
		0.71		12.0	13.3	41.1	333
	Kopā:	3.55					