

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(03.09.2019. – 06.09.2019.) Launags

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 03.09.							
Rauga pankūkas ar krējumu	200/35		glutēns, olas, piens	8.1	13.1	43.7	324
Tēja	200			-	-	9.0	35
Āboli	50			0.2	0.1	5.7	26
		0.71		8.3	13.2	58.4	385
Trešdiena 04.09.							
Biezpiena sacepums	100/20		piens, olas	12.7	14.6	20.7	305
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize ar sviestu	30/10		glutēns, olas, piens	1.3	0.2	15.2	25
		0.71		14	14.8	58.9	365
Ceturtdiena 05.09.							
Salāti ar vistas gaļu un krējumu	100		olas, piens	10.1	18.4	19.8	278
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Baltmaize	10		glutēns	1.3	0.1	4.2	20
		0.71		12.0	18.6	37.1	352
Piektdiena 06.09.							
Omlete ar zaļiem zirnīšiem	85		piens, olas	8.8	12.0	9.8	184
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, piens, olas	1.3	1.7	10.8	64
		0.71		10.7	13.8	33.7	302
	Kopā:	2.84					