

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(09.09.2019. – 13.09.2019.) Launags

Pirmdiena 09.09.	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 ar sviestu	10		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	46
		0.71		6.0	10.5	52.6	401
Otrdiena 10.09.							
Omelete 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
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	0.7	10.8	39
		0.71		12.4	15.6	55.9	400
Trešdiena 11.09.							
Vistas gaļas salāti ar krējumu	100		piens, olas	8.8	13.7	9.0	214
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.2	6.2	37
		0.71		9.7	14.0	28.3	305
Ceturtdiena 12.09.							
Cīsiņas vārītas	24			8.8	10.2	3.0	172
Vinegrets	100			2.4	3.6	14.3	100
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	0.7	10.8	39
		0.71		12.5	14.5	37.1	346
Piektdiena 13.09.							
Biezpiena sierīņi	90		piens	7.2	14.7	27.9	291
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize	10		glutēns, olas, piens	0.3	0.2	6.2	37
Bumbieri	50			0.3	0.1	7.4	32
		0.71		7.8	15.0	50.5	395
	Kopā:	3.55					