

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDEĻAS ĒDIENKARTE**  
**(01.04.2019. - 05.04.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 01.04.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	7.5	6.6	34.8	369
Burkānu salāti ar eļļu	100			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Biezpiena sierīņi	45		piens	3.6	8.4	14.0	195
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
				12.9	20.0	74.0	<b>708</b>
		<b>1.42</b>					
<b>Otrdiena 02.04.</b>							
Vistas gaļas kotletes	80		glutēns, olas, piens	12.7	16.3	15.2	287
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	35		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		21.3	26.9	109.5	<b>790</b>
<b>Trešdiena 03.04.</b>							
Piena zupa ar makaroniem	200		glutēns, piens, olas	5.4	6.0	9.8	245
Vārīta vistas gaļa	50			17.0	9.0	-	261
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
		<b>1.42</b>		27.3	19.7	60.2	<b>768</b>
<b>Ceturtdiena 04.04.</b>							
Sautējums ar cūkgaļu	125/50		glutēns	20.5	11.1	6.6	396
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Kakao ar pienu	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		29.5	23.3	56.6	<b>730</b>
<b>Piektdiena 05.04.</b>							
Cūkgaļas frikadeles	80		glutēns, olas	12.7	7.6	14.8	178
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti "veselība" ar eļļu	50			0.5	2.2	2.2	31
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena pīrāgs	35		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	271
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		19.4	19.9	70.6	<b>701</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					