

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(01.04.2019. – 05.04.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 01.04.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar maltu gaļu	100/50		glutēns	15.4	22.4	47.7	413
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Pīrāgs ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	271
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		20.9	32.9	90.8	858
Otrdiena 02.04.							
Sautētas frikadeles	55		glutēns, olas	12.7	7.6	14.8	228
Vārīti rīsi	100		glutēns, olas, piens	3.5	4.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		29.4	27.7	135.0	904
				30.6	30.1	106.0	843
Trešdiena 03.04.							
Gaļas kotlete "jahnija"	50/50		glutēns, olas	18.1	15.5	12.5	314
Kartupeļu biezenis	100		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	15			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte	35		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		1.42		30.1	28.7	107.5	864
Ceturtdiena 04.04.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/10		piens	9.8	6.5	23.1	232
Cepta šnicele	50		glutēns, olas	13.4	16.1	9.6	247
Vārīti makaroni	100			5.9	5.5	32.7	208
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		30.3	28.8	92.0	802
Piektdiena 05.04.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	15.1	18.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Kakao ar pienu	200			5.7	5.2	18.6	144
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Virtulis	60		glutēns, olas, piens	9.3	9.6	55.2	325
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		33.8	28.4	122.6	863
	Kopā:	7.10					