

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(03.12.2018. – 07.12.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 03.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni vārīti ar sieru	200/35		glutēns, olas, piens	7.5	6.6	34.8	26.7
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Ķeksi	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Hurma	100			0.6	-	12.6	54
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				20.4	21.3	99.6	702
Otrdiena 04.12.							
Vārīti vistas šķiņķi	75			17.0	9.0	-	161
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes ar biezpienu	60		glutēns, olas, piens	4.5	7.6	18.2	259
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				28.1	24.6	84.3	798
Trešdiena 05.12.							
Zivju zupa ar krējumu	200		piens	4.2	6.0	11.3	124
Cepta desa	50			5.5	7.5	-	107
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	25			0.3	-	1.5	6
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	230
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				24.2	26.0	107.4	795
Ceturtdiena 06.12.							
Maltas cūkgaļas šnicele	75		glutēns, olas	13.4	11.1	6.6	306
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Āboli	150			0.4	0.9	17.1	78
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				19.8	21.7	78.6	704
Piektdiena 07.12.							
Plovs ar cūkgaļu	120/25			12.0	11.7	19.3	262
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Sviestmaize	40		glutēns, olas, piens	2.4	4.3	12.2	107
Hurma	100			0.6	-	12.6	54
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				23.0	24.7	86.8	703
	Kopā:	7.10					