

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(03.12.2018. – 07.12.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 03.12.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cepta cūkgaļas šņicele	60		glutēns, olas	12.2	11.3	12.7	397
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Hurma	100			0.6	-	12.6	54
		<b>1.42</b>		21.2	28.0	89.2	<b>803</b>
<b>Otrdiena 04.12.</b>							
Biešu zupa ar krējumu	215/5		piens	4.2	8.0	18.3	124
Aknas kotletes	75		glutēns, olas	10.2	4.1	10.6	282
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	21.5	196
		<b>1.42</b>		21.0	27.0	91.2	<b>858</b>
<b>Trešdiena 05.12.</b>							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50		glutēns	17.6	17.4	24.4	42.9
Marinēti gurķi	25			0.3	-	1.5	6
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	30		glutēns, olas, piens	3.5	9.5	38.8	258
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		22.5	27.3	90.2	<b>801</b>
<b>Ceturtdiena 06.12.</b>							
Zirņu zupa ar krējumu	200		piens	9.8	4.5	23.1	172
Cepta desa	75			8.8	15.2	-	172
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	230
Mandarīni	100			0.8	-	8.1	38
		<b>1.42</b>		32.4	32.3	130	<b>914</b>
<b>Piektdiena 07.12.</b>							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	17.1	15.5	11.5	209
Vārīti makaroni	125		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	201
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	32
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi	60		glutēns, olas, piens	5.2	6.7	43.2	258
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		30.7	31.5	124	<b>856</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					