

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(04.02.2019. – 08.02.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 04.02.</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 piena desa	50			5.5	6.5	11.0	205
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.5	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sieriņš	40		piens	3.6	8.4	14.0	135
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	39
Āboli	100			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				22.5	30.9	98.5	<b>803</b>
<b>Otrdiena 05.02.</b>							
Vistas gaļas kotletes	50		glutēns, olas, piens	13.7	10.3	10.2	207
Vārīti rīsi	100			3.5	7.8	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
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	6.2	5.4	25.5	122
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
		<b>1.42</b>		27.0	27.3	110.8	<b>732</b>
<b>Trešdiena 06.02.</b>							
Pupiņu zupa ar krējumu	200		piens	4.2	8.6	8.6	139
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens	15.1	8.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Āboli	100			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				29.3	28.9	79.5	<b>705</b>
<b>Ceturtdiena 07.02.</b>							
Sautētas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas, piens	8.3	6.2	10.1	322
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.5	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar džemu	30/5/15		glutēns, olas, piens	2.4	0.2	26.4	137
Bumbieri	100			0.6	0.4	12.4	54
		<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				14.7	16.2	83.5	<b>736</b>
<b>Piektdiena 08.02.</b>							
Sacepums ar cūkgaļu un krējumu	240		glutēns, piens	14.4	17.5	30.8	344
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Mandarīni	85			0.8	-	8.1	38
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.4	28.4	94.0	<b>834</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					