

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(04.02.2019. – 08.02.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 04.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cepta piena desa	75			10.2	14.2	16.5	322
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	42.7	208
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/45		glutēns, olas, piens	3.6	8.4	24.0	165
Rupjmaize	25		glutēns	0.6	0.1	4.1	47
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bez maksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.1	33.5	111.7	909
Otrdiena 05.02.							
Biešu zupa ar krējumu	200/5		piens	4.2	8.1	17.4	154
Sautētas aknas	75/50		glutēns, piens	19.3	9.9	5.2	246
Vārīti rīsi	100			3.5	4.9	33.2	197
Rutku salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	6.7	53
Ābolu kompots	200			0.3	0.5	18.7	68
Rupjmaize	40		glutēns	2.5	0.5	16.5	78
Cepumi	20		glutēns, olas, piens	1.8	2.2	15.4	90
		1.42		32.5	31.0	112.1	886
Trešdiena 06.02.							
Sautētas vistas gaļas frikadeles	80		glutēns, piens	11.9	14.0	18.4	228
Kartupeļu biezenis	120		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte	35		glutēns, olas, piens	7.5	6.3	44.2	260
Ābols	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bez maksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				29.3	33.4	135.6	935
Ceturtdiena 07.02.							
Guļšašs ar cūkgaļu	50/50			20.9	19.7	24.6	320
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Apelsīni	40			0.2	-	3.2	14
		1.42		32.0	31.5	90.0	809
Piektdiena 08.02.							
Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	200/5/15		piens	5.9	9.9	15.8	215
Zivju rulete	50		glutēns, olas	15.1	8.8	24.4	281
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Bumbieri	50		glutēns, olas, piens	0.3	0.2	6.2	27
<i>Bez maksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				31.7	31.4	105.0	906
	Kopā:	7.10					