

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(04.03.2019. – 08.03.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 04.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Sautētas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, piens	11.9	21.0	18.4	328
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Sviestmaize ar džemu	30/5/20		glutēns, olas, piens	2.4	0.2	26.4	127
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		24.3	29.2	116.2	855
Otrdiena 05.03.							
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu	120/25		glutēns, piens	12.0	16.7	19.3	329
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Banāni	100			1.5	-	21.0	90
		1.42		23.3	27.6	112.1	839
Trešdiena 06.03.							
Sautētas aknas	75/50		glutēns, piens	21.4	18.9	7.9	206
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	32.3	212
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		34.5	33.3	120.5	836
Ceturtdiena 07.03.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200		piens	6.1	8.0	10.3	162
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	120/15		glutēns, piens	9.4	14.0	33.8	392
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
		1.42		20.3	29.2	93.8	810
Piektdiena 08.03.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens, zivis	10.1	8.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi ar sieru	30		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	29.9	265
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		1.42		25.3	30.0	96.7	832
	Kopā:	7.10					