

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(05.11.2018. - 09.11.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 05.10.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cīsiņi vārīti	80			8.8	10.2	-	172
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi	30		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Apelsīni	100			0.6	-	8.0	36
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.3	29.3	94.7	<b>784</b>
<b>Otrdiena 06.10.</b>							
Vistas gaļas kotlete	80		glutēns, olas	20.7	16.3	15.2	307
Kartupeļu biezenis	125		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
Smalkmaizītes	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.3	27.6	162
Apelsīni	40			0.3	-	4.0	14
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				28.3	27.2	100.3	<b>782</b>
<b>Trešdiena 07.10.</b>							
Pupiņu zupa ar krējumu	215		piens	4.2	5.6	8.6	92
Zivju kotletes	50		glutēns, zivis, olas	2.9	2.7	4.4	175
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	150
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Ābols	80			0.2	0.4	9.1	41
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				22.1	28.6	81.7	<b>793</b>
<b>Ceturtdiena 08.10.</b>							
Sautēti cūkgaļas tefteli	55		glutēns, olas	8.2	7.6	12.7	284
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
Biezpiena sieriņš	40		piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				16.9	25.8	71.5	<b>703</b>
<b>Piektdiena 09.10.</b>							
Sacepums ar cūkgaļu un krējumu	240		glutēns, piens	14.4	17.5	30.8	344
Marinēti gurķi	35			0.3	-	2.1	9
Apelsīnu kompots	200			0.4	-	14.5	60
Smalkmaizīte ar augļiem	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Rupjmaize	10	<b>1.42</b>	glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
				28.5	27.9	104.5	<b>793</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					