

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(05.10.2018. – 09.10.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 05.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	80			8.8	10.2	-	188
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
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.66	7.3	27.5	150
Rupjmaize	25		glutēns	0.6	0.1	4.1	47
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.0	33.0	90.1	801
Otrdiena 06.10.							
Zirņu zupa ar krējumu	215/5		piens	3.9	2.4	16.9	129
Cepta vistas gaļa	75			22.7	16.0	13.3	297
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Kompots ar rozīnēm	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	40		glutēns	2.6	0.5	16.7	81
Bumbieri	60			0.3	0.1	7.4	32
Cepumi	30		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				37.0	29.9	122.5	936
Trešdiena 07.10.							
Aknu kotletes	75		glutēns, olas	20.6	19.2	17.2	263
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
Cepumi "gliemežvāks"	40		glutēns, olas, piens	3.5	4.5	28.8	172
Rupjmaize	25		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	32
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				35.0	36.6	118.6	887
Ceturtdiena 08.10.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50			15.6	23.2	46.1	460
Svaigi gurķi	20			0.1	-	0.3	2
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
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				21.6	28.6	91.0	802
Piektdiena 09.10.							
Rīsu zupa ar vistas gaļu	200/5/15		piens	3.4	6.9	5.8	97
Zivju kotletes	50		glutēns, olas	4.4	4.1	6.6	232
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Kūkas "šarlote"	35		glutēns, olas	5.0	6.6	31.6	218
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				22.8	30.6	97.1	910
	Kopā:						