

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(07.01.2019. – 11.01.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 07.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	107
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
		1.42		20.7	28.2	82.6	791
Otrdiena 08.01.							
Biešu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.2	8.0	11.3	134
Vistas gaļas kotlete	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	10			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
		1.42		26.9	27.0	89.2	711
Trešdiena 09.01.							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	150/50		glutēns, olas	15.4	16.4	37.7	403
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Apelsīni	45			0.3	-	4.0	18
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
		1.42		25.6	28.4	99.5	792
Ceturtdiena 10.01.							
Aknas kotletes	50		glutēns, olas	17.1	15.5	11.5	213
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Mandarīni	40			0.4	-	4.0	29
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
		1.42		27.5	28.5	91.0	775
Piektdiena 11.01.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas	5.9	5.5	8.8	110
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	25			0.3	-	0.9	5
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Cepumi ar džemu	60			5.2	6.7	33.2	258
Bumbieri	50			0.5	0.3	12.4	54
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
		1.42		22.8	24.1	106.5	776
	Kopā:	7.10					