

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(07.01.2019. – 11.01.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 07.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	48			5.5	9.5	-	207
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	9.9	5.5	49.7	358
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	14,0	54
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
Mandarīni	50			5.3	5.0	8.8	101
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.4	32.3	98.1	904
Otrdiena 08.01.							
Sautētas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas	8.3	15.2	10.1	240
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				22.7	28.9	111.6	826
Trešdiena 09.01.							
Sautētas aknas	50/50		glutēns	19.1	15.1	15.1	260
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Apelsīni	75			0.7	-	8.1	36
<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
				37.5	33.2	105.1	931
Ceturtdiena 10.01.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	215		piens	4.1	3.0	16.3	204
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	120/25		glutēns, piens	12.0	26.7	39.3	429
Svaigi tomāti	20			1.0	-	3.8	20
Ķīselis no sulas	200			0.1	-	17.7	71
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Bumbieri	30			0.3	0.2	6.2	27
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				20.0	30.3	98.4	825
Piektdiena 11.01.							
Zivju kotletes	75		glutēns, olas	15.5	7.7	14.1	194
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Virtulis	40			7.5	10.3	44.2	289
Rupjmaize	35		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Mandarīni	40			0.4	-	4.0	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				34.4	33.2	123.9	917
	Kopā:	7.10					