Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(07.05.2019. – 10.05.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 07.05.							
Sautēti cūkgaļas tefteļi	55		glutēns, olas, piens	8.2	7.6	12.7	257
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigi tomāti	20			0.2	-	0.8	4.0
Kafijas dzēriens	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Bumbieri	50			0.3	-	2.1	9
		1.42		23.7	20.9	80.7	**726**
Trešdiena 08.05.							
Makaroni ar sieru	150/25		glutēns olas,piens	7.5	6.6	34.8	369
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Sviestmaize ar desu	30/5/15		glutēns, olas, piens	2.6	8.1	12.2	170
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Āboli	80			0.2	0.4	9.1	41
		1.42		12.0	20.2	77.3	**708**
Ceturtdiena 09.05.							
Aknas kotletes	50		glutēns, olas, piens	17.1	15.5	11.5	203
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
		1.42		28	27.8	90.7	**771**
Piektdiena 10.05.							
Zivju frikadeles	50		glutēns,olas,piens, zivis	6.9	9.7	4.4	265
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Ķīselis no sulas	200			0.1	-	17.7	171
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	99
Rupjmaize	10		glutēns	0.9	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		12.0	16.2	60.6	**700**
	Kopā:	**5.68**					