Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

(07.05.2019.-10.05.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 7.05.							
Vārīti makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	10
Kakao ar pienu	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
Sviestmaize ar desu	30/5/25		glutēns, olas, piens	2.6	8.1	12.2	170
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		23.9	27.3	98.3	**800**
Trešdiena 8.05.							
Sautētas aknas	50/50		glutēns, piens	19.1	15.1	15.1	260
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Banāni	50			1.5	-	21.0	45
		1.42		35.8	30.5	137.0	**899**
Ceturtdiena 9.05.							
Kartupeļu sacepums ar gaļu	125/50/25		glutēns	17.4	18.5	56.8	549
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	5.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mājas cepumi	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		1.42		21.8	27.1	103.6	**812**
Piektdiena 10.05.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	15.1	18.8	14.4	372
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Kompots	200			0.2	0.5	31.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	14.1	196
Apelsīni	50			0.7	-	8.0	20
		1.42		22.4	28.8	91.2	**800**
	Kopā:	**5.68**					