

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒLAS ĒDIENKARTE**  
**(08.04.2019. - 12.04.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 08.04.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Makaroni ar maltu gaļu	200/50		glutēns, olas	15.4	22.4	37.7	413
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Kēkši	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Apelsīni	50			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		23.1	27.2	87.1	<b>685</b>
<b>Otrdiena 09.04.</b>							
Cepti vistas šķiņķi	75			10.3	11.4	17.8	196
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	3.0	12.1	106
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Banāni	50			1.5	-	21.0	45
		<b>1.42</b>		26.7	29.1	111.0	<b>748</b>
<b>Trešdiena 10.04.</b>							
Viltotais zaķis	50		glutēns, olas	18.5	7.8	5.4	172
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	35			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	5.5	5.3	44.2	260
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		27.7	18.7	99.9	<b>695</b>
<b>Ceturtdiena 11.04.</b>							
Zivju zupa ar krējumu	200/15		piens, zivis	7.8	3.3	13.0	132
Plovs ar cūkgaļu	120/25			12.3	13.5	31.9	257
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Cepumi ar sieru	30		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	20.9	105
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		27.5	27.7	112.1	<b>727</b>
<b>Piektdiena 12.05.</b>							
Kartupeļu sacepums ar gaļu	100/50		glutēns	12.0	8.7	19.3	229
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kakao ar pienu	200		piens	5.7	5.2	18.6	144
Biezpiena sieriņš	40		piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		23.6	28.1	77.6	<b>673</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					