

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(08.04.2019. – 12.04.2019.) Pamatēdienu (10.-12.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>
Mājas desīņas	80			22.7	16.3	15.2	307
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Kūka ar krēmu	35		glutēns, olas, piens	2.1	4.3	29.9	163
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Banāni	100			1.5	-	21.0	90
		<b>1.42</b>		<b>30.6</b>	<b>30.2</b>	<b>106.4</b>	<b>813</b>
<b>Otrdiena 09.04.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.1	3.0	10.3	102
Cepta vistas gaļa	75			17.7	16.0	13.3	237
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	1066
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		<b>30.5</b>	<b>32.3</b>	<b>102.6</b>	<b>807</b>
<b>Trešdiena 10.04.</b>							
Sautēti cūkgaļas teftēļi	70		glutēns, olas	10.4	13.6	16.1	209
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas, piens	5.9	5.5	32.7	208
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Kakao ar pienu	200		pienu	5.7	5.2	18.6	144
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	2.2	28.2	134
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>26.6</b>	<b>27.4</b>	<b>119.4</b>	<b>805</b>
<b>Ceturtdiena 11.04.</b>							
Zivju zupa ar krējumu	200/15		piens, zivis	7.8	3.3	13.0	132
Kartupeļu pankūkas ar gaļu	150/25/15		glutēns, olas, piens	14.4	17.5	30.8	344
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	5.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		<b>32.5</b>	<b>32.0</b>	<b>128.0</b>	<b>950</b>
<b>Piektdiena 12.04.</b>							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50		glutēns	20.5	18.1	76.6	428
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>33.4</b>	<b>33.2</b>	<b>126.0</b>	<b>802</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					