

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(10.12.2018. - 14.12.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 10.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	80			8.8	10.2	-	172
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi ar sieru	35		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Banāni	40			0.6	-	8.0	36
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.3	29.3	94.7	784
Otrdiena 11.12.							
Vistas gaļas kotlete	80		glutēns, olas	20.7	16.3	15.2	307
Vārīti rīsi	100			3.5	7.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Rozīņu kompots	200			0.1	-	21.7	88
Smalkmaizītes	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.3	27.6	162
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				29.2	27.6	112.4	840
Trešdiena 12.12.							
Pupiņu zupa ar krējumu	215		piens	4.2	5.6	8.6	128
Zivju kotletes	50		glutēns, zivis, olas	2.9	2.7	4.4	232
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	25			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	30			0.2	0.4	9.1	41
<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
				16.8	18.4	66.7	701
Ceturtdiena 13.12.							
Sautēti cūkgaļas teftēļi	55		glutēns, olas	8.2	7.6	12.7	284
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.5	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				16.5	25.8	72.3	704
Piektdiena 14.12.							
Sacepums ar cūkgaļu un krējumu	240		glutēns, piens	14.4	17.5	30.8	344
Marinēti gurķi	35			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.4	-	14.5	60
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	40		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				24.0	27.66	72.4	729
	Kopā:	7.10					