

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(10.12.2018. – 14.12.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 10.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	60			11.9	11.4	-	284
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	42.7	208
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	24.0	155
Rupjmaize	25		glutēns	0.6	0.1	4.1	47
Apelsīni	30			0.3	-	4.0	18
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				28.1	35.3	97.1	902
Otrdiena 11.12.							
Zirņu zupa ar krējumu	215/5		piens	3.9	2.4	16.9	129
Cepta vistas gaļa	75			22.7	16.0	13.3	297
Vārīti rīsi	100		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	40		glutēns	2.6	0.5	16.7	81
Āboli	60			0.3	0.1	7.4	32
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				37.0	29.9	122.5	936
Trešdiena 12.12.							
Aknu kotletes	50		glutēns, olas	23.1	20.1	11.5	329
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	32.2	148
Rupjmaize	25		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Mandarīni	70			0.3	0.2	6.2	32
<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
				36.5	33.2	116.3	939
Ceturtdiena 13.12.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50			15.6	17.6	57.4	397
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	15.0	12.1	296
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	29
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				21.5	33.0	96.4	826
Piektdiena 14.12.							
Rīsu zupa ar vistas gaļu	200/5/15		piens	5.9	9.9	5.8	97
Zivju kotletes	50		glutēns, olas	4.4	4.1	6.6	232
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Kūkas "šarlote"	35		glutēns, olas, piens	5.0	6.6	31.6	218
Bumbieri	60			0.7	-	10.5	45
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.0	33.6	97.1	910
	Kopā:	7.10					