

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(10.12.2018. – 14.12.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 10.12.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
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
		<b>1.42</b>		<b>22.8</b>	<b>30.3</b>	<b>88.3</b>	<b>801</b>
<b>Otrdiena 11.12.</b>							
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
		<b>1.42</b>		<b>36.0</b>	<b>29.7</b>	<b>117.7</b>	<b>911</b>
<b>Trešdiena 12.12.</b>							
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
		<b>1.42</b>		<b>30.2</b>	<b>28.0</b>	<b>102.7</b>	<b>803</b>
<b>Ceturtdiena 13.12.</b>							
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
		<b>1.42</b>		<b>20.5</b>	<b>32.8</b>	<b>91.6</b>	<b>801</b>
<b>Piektdiena 14.12.</b>							
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
		<b>1.42</b>		<b>20.7</b>	<b>28.6</b>	<b>88.3</b>	<b>809</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					