

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(11.02.2019. - 15.02.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 11.02.</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	100/50		glutēns, olas	10.2	14.9	25.1	276
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Rauši	28		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	28.2	134
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				20.7	25.9	96.5	<b>700</b>
<b>Otrdiena 12.02.</b>							
Aknas kotletes	75		glutēns, olas, piens	18.6	13.2	17.2	263
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Cepumi	35		glutēns, olas, piens	3.1	4.0	25.2	151
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		27.0	27.8	111.7	<b>796</b>
<b>Trešdiena 13.02.</b>							
Piena zupa ar auzu pārslām	200		piens	5.5	6.8	16.9	141
Cepta vista	50			11.1	10.7	8.9	198
Kartupeļu biezenis	100		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Apelsīnu kompots	200			0.4	-	14.5	60
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				27.0	30.9	83.2	<b>729</b>
<b>Ceturtdiena 14.02.</b>							
Tefteļi	55		glutēns, olas, piens	8.2	7.6	12.7	157
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ķīselis no sulas	200			0.1	-	17.7	71
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Biezpiena kūka	35		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	30.3	212
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		23.6	23.4	114.1	<b>760</b>
<b>Piektdiena 15.02.</b>							
Ceptas zivju filejas	50		glutēns	10.1	6.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		5.3	5.0	8.8	101
				26.5	29.5	99.5	<b>784</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					