

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(11.02.2019. – 15.02.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 11.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar maltu gaļu	100/50		glutēns, olas, piens	10.2	14.9	25.1	275
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Kēksi ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	6.5	7.6	28.2	324
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.6	32.8	99.6	903
Otrdiena 12.02.							
Frikadeles zupa ar krējumu	200/15/5		glutēns, piens	10.8	8.0	13.2	168
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	150/25		glutēns, olas, piens	13.5	17.4	73.3	503
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Banāni	100			1.5	-	21.0	90
		1.42		29.4	27.7	135.0	904
Trešdiena 13.02.							
Viltotais zaķis	50		glutēns, olas	15.5	10.8	5.4	172
Kartupeļu biezenis	100		piens	2.3	4.4	17.0	115
Dārzeņu salāti ar eļļu	35			3.6	6.9	19.1	136
Žāvētu dzērveņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	7.2	5.3	35.5	222
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				35.4	33.2	122.5	905
Ceturtdiena 14.02.							
Sautētas frikadeles ar tomātu mērci	55/3		glutēns, olas, piens	14.9	24.0	28.4	488
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Marinēti gurķi	15			0.1	-	1.5	6
Zemeņu kompots	200			0.1	-	13.7	55
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
		1.42		21.0	29.2	93.1	814
Piektdiena 15.02.							
Ceptas zivju filejas	50		glutēns	15.1	18.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti	50			0.7	2.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Rauši	28		glutēns, olas, piens	2.5	1.2	28.2	134
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				27.7	33.2	119.4	919
	Kopā:	7.10					