

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(11.02.2019. – 15.02.2019.) Pamatēdienu (10.-12.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, 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
		<b>1.42</b>		20.3	27.8	90.8	<b>802</b>
<b>Otrdiena 12.02.</b>							
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
		<b>1.42</b>		29.4	27.7	135.0	904
<b>Trešdiena 13.02.</b>							
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
		<b>1.42</b>		30.1	27.9	113.7	<b>804</b>
<b>Ceturtdiena 14.02.</b>							
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
		<b>1.42</b>		21.0	29.2	93.1	<b>814</b>
<b>Piektdiena 15.02.</b>							
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
		<b>1.42</b>		22.4	28.2	110.6	<b>818</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					