

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(11.03.2019. – 15.03.2019.) Pamatēdienu (12.kl.)**

<b>Pirmdiena 11.03.</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	48			5.5	9.6	-	226
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	10.5	5.5	53.8	358
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	14.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Mandarīni	50			5.3	5.0	8.8	101
		<b>1.42</b>		21.1	27.3	89.3	<b>803</b>
<b>Otrdiena 12.03.</b>							
Sautētas cūkgaļas frikadeles	55		glutēns, olas	8.3	15.2	10.1	240
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			1.0	2.9	3.4	40
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
		<b>1.42</b>		21.7	28.7	106.8	<b>801</b>
<b>Trešdiena 13.03.</b>							
Sautētas aknas	75/50		glutēns	19.1	15.1	15.1	260
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Apelsīni	75			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		28.2	28.0	91.5	<b>805</b>
<b>Ceturtdiena 14.03.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	215		piens	4.1	3.0	16.3	204
Sautējums ar vistas gaļu	120/25		glutēns, piens	12.0	26.7	39.3	429
Svaigi tomāti	40			1.0	-	3.8	20
Ķīselis no sulas	200			0.1	-	17.7	71
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Bumbieri	30			0.3	0.2	6.2	27
		<b>1.42</b>		19.0	30.2	93.6	<b>800</b>
<b>Piektdiena 15.03.</b>							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	15.5	7.7	14.1	194
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Virtulis	40			7.5	10.3	44.2	289
Rupjmaize	35		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Mandarīni	40			0.4	-	4.0	19
		<b>1.42</b>		29.1	28.2	115.1	<b>816</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					