

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(12.11.2018. – 16.11.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 12.11.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cepta desa	75			7.8	5.2	-	172
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	130
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				28.8	27.4	96.8	795
Otrdiena 13.11.							
Vistas gaļas kotlete	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	192
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	116
Apelsīni	50			0.7	-	10.5	45
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				23.9	23.7	95.7	704
Trešdiena 14.11.							
Zivju zupa ar krējumu	215		piens, zivis	5.8	3.3	13.0	96
Frikadeles no cūkgaļas	80		glutēns, olas	11.9	11.0	18.4	228
Vārīti griķi	100			1.2	6.6	31.0	195
Svaigi gurķi	20			0.1	-	0.3	2
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				21.4	28.4	106.3	798
Ceturtdiena 15.11.							
Aknu kotletes	50		glutēns, olas	17.1	11.5	11.5	309
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kompots ar rozīnēm	200			0.6	-	9.0	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.6	49
Smalkmaizīte ar biezpienu	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	114
Bumbieri	80			0.4	0.2	9.9	43
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				28.0	28.8	79.0	797
Piektdiena 16.11.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	6.9	2.7	4.4	265
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	4.0
Tēja	200			-	-	18.7	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.6	49
Smalkmaizīte	50		glutēns, olas, piens	9.3	6.6	45.2	121
Āboli	40			0.1	0.2	4.5	20
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				26.4	22.1	112.3	746
	Kopā:	7.10					