

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(12.11.2018. – 16.11.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 12.11.</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 cūkgaļu	100/50		glutēns, olas	10.2	14.9	31.4	385
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Keksi	30		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	172
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
		<b>1.42</b>		21.5	30.6	93.0	<b>851</b>
<b>Otrdiena 13.11.</b>							
Biešu zupa ar krējumu	200/10		piens	4.2	8.0	11.3	134
Vistas gaļas kotletes	50		glutēns, olas	14.2	10.2	15.2	307
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Marinēti gurķi	25			0.3	-	1.5	6
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	6.3	4.3	30.5	193
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
		<b>1.42</b>		30.3	28.1	116.2	<b>939</b>
<b>Trešdiena 14.11.</b>							
Aknas sautētas	75/50		glutēns, olas, piens	18.6	17.7	17.2	338
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Pīrādziņš ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	6.3	4.3	32.3	212
Bumbieri	85			0.4	0.2	4.9	43
<i>Bezmaksas piens</i>	250		piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
		<b>1.42</b>		36.4	35.0	112.7	<b>958</b>
<b>Ceturtdiena 15.11.</b>							
Dārzeņu zupa ar krējumu	200		piens	4.5	6.0	21.5	150
Sacepums ar gaļu	120/25		glutēns, olas, piens	13.6	16.1	24.4	403
Salāts veselība	50			0.5	4.9	4.0	54
Kompots ar rozīnēm	200			0.6	-	21.2	88
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				22.1	29.0	90.8	<b>803</b>
<b>Piektdiena 16.11.</b>							
Ceptas zivis	75		glutēns, olas, zivis	6.9	2.7	4.4	297
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
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
Cepumi	30		glutēns, olas, piens	2.6	10.4	25.8	129
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				20.0	28.0	91.4	<b>833</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					