

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(13.05.2019. - 17.05.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 13.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi varīti	48			5.5	8.5	-	222
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas, piens	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Ķekši	50		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Apelsīni	50			0.7	-	8.1	36
		1.42		15.8	22.4	79.7	703
Otrdiena 14.05.							
Cepti kāpostu tīteņi ar gaļu	50		glutēns, olas	8.4	20.1	19.4	293
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	15			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	3.8	44.2	260
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Banāni	50			1.5	-	9.0	45
		1.42		21.0	28.9	111.3	800
Trešdiena 15.05.							
Plovs ar cūkgaļu	100/50			14.3	11.5	31.9	387
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Cepumi	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	3.9
Bumbieri	100			0.5	0.9	12.4	54
		1.42		19.5	16.0	96.4	702
Ceturtdiena 16.05.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200/15		piens	9.8	4.5	23.1	172
Sautētas aknas	50/50		glutēns, piens	12.1	15.1	15.1	289
Vārīti griķi	100			2.3	4.4	17.0	156
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	22.0	31
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Banāni	50			1.5	-	9.0	45
		1.42		27.6	26.9	110.1	800
Piektdiena 17.05.							
Zivju kotletes	75		glutēns, olas, piens, zivis	16.5	10.0	14.2	240
Kartupeļu biezenis	125		piens	4.6	6.4	21.0	146
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	3.7	53
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Smalkmaizīte ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		28.0	29.0	83.7	800
	Kopā:	7.10					