

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(13.05.2019. – 17.05.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 13.05.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	222
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 ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.7	8.4	20.9	152
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		20.0	30.0	90.0	800
Otrdiena 14.05.							
Sautējums ar cūkgaļu	125/50		glutēns	18.3	17.6	37.8	436
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	3.8	44.2	260
Banāni	50			1.5	-	9.0	45
		1.42		29.2	27.0	118.9	902
Trešdiena 15.05.							
Aknas kotletes	75		glutēns, olas, piens	21.0	20.0	27.9	309
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	32.3	21.2
Rupjmaize	20		glutēns	0.2	0.2	8.2	39
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		34.1	34.4	140.5	939
Ceturtdiena 16.05.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	215		piens	4.1	3.0	10.3	154
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	120/15		glutēns, olas, piens	14.4	19.4	30.8	344
Svaigi gurķi	20			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		1.42		25.1	27.0	100.1	800
Piektdiena 17.05.							
Zivju kotletes	75		glutēns, olas, piens, zivis	21.3	16.3	28.9	414
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	15			0.5	-	1.9	10
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Apelsīni	50			0.7	-	8.1	36
		1.42		33.6	27.4	90.0	800
	Kopā:	7.10					