

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(14.01.2019. - 18.01.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 14.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Tvaicēta šņicele	75		glutēns, olas	13.8	7.3	13.6	174
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	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	119
Apelsīni	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				29.9	27.0	111.6	792
Otrdiena 15.01.							
Sautējums ar cūkgaļu	125/50			20.5	11.1	26.66	496
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
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	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				24.5	18.5	65.7	725
Trešdiena 16.01.							
Cepti kāpostu tīteņi ar cūkgaļu	75		glutēns, olas	16.4	10.1	19.4	271
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	2.2	6.9	20.9	165
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				28.4	26.9	91.1	763
Ceturtdiena 17.01.							
Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	200/8/5		piens	5.6	8.0	28.2	316
Ceptas sardeles	80			7.2	11.8	18.7	172
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	35			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				18.0	25.1	94.5	745
Piektdiena 18.01.							
Zivju kotlete	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāts veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Tēja	200			-	-	9.0	35
Pīrāgs ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	32.3	212
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				27.4	28.1	88.6	740
	Kopā:	7.10					