

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(14.01.2019. – 18.01.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 14.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģeni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sierīni	45		piens	3.6	8.4	14.0	245
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	40			0.4	-	4.0	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.3	32.0	100.4	903
Otrdiena 15.01.							
Frikadeles zupa ar krējumu	200/15/5		glutēns, piens	10.8	8.0	13.2	168
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	150/15		glutēns, olas, piens	13.5	17.4	73.3	503
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				29.6	30.0	134.8	925
Trešdiena 16.01.							
Cūkgaļas tefteli	70		glutēns, olas	10.4	14.6	16.1	299
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Smalkmaizīte ar sieru	35		glutēns, olas, piens	7.2	5.3	35.5	222
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	70			0.4	0.2	9.9	43
<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
				31.9	34.9	137.8	944
Ceturtdiena 17.01.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200		piens	5.5	10.0	19.4	384
Ceptas sardeles	80			10.8	15.2	28.1	172
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	35			0.3	-	1.5	6
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	50			0.7	-	8.1	18
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				21.8	29.9	104.2	827
Piektdiena 18.01.							
Zivju kotlete	75		glutēns, olas	21.3	15.3	14.2	301
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Ābolu pīrāgs	40		glutēns, olas, piens	5.0	0.6	31.6	218
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				35.6	36.3	92.8	902
	Kopā:	7.10					