Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(15.04.2019. – 18.04.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 15.04.	**Svars gr**	**Cena eur**	**Alergēni**	**Olbalt**	**Tauki**	**Ogļh**	**Kcal**
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	177
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Baltmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Banāni	100			1.5	-	12.0	90
		1.42		19.2	26.4	78.4	**732**
Otrdiena 16.04.							
Sautēti kartupeļi ar cūkgaļu	125/50		glutēns	16.04	11.8	21.42	261
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50		piens	0.9	4.9	3.7	53
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	76
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	5.5	5.3	44.2	238
Banāni	87			1.0	0.2	5.58	82
		1.42		25.94	22.6	113	**798**
Trešdiena 17.04.							
Zivju zupa ar krējumu	200/15		piens, zivis	6.0	3.3	13.0	102
Aknas kotletes	50		glutēns, olas, piens	11.0	9.1	7.9	213
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Kakao	200			2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	106
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		27.1	27.5	99	**799**
Ceturtdiena 18.04.							
Viltotie kāpostu tīteņi ar gaļu un krējumu	50		glutēns,olas, piens	10.0	12.5	18.2	472
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		1.42		13.6	19.7	57.2	**705**
	Kopā:	**5.68**					