

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDEĻAS ĒDIENKARTE**  
**(15.04.2019. – 18.04.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)**

<b>Pirmdiena 15.04.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģeni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Sautētas aknas	50/50		glutēns	19.1	15.1	15.1	260
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	230
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	60			0.4	-	6.9	37
		<b>1.42</b>		<b>27.5</b>	<b>31.8</b>	<b>68.6</b>	<b>750</b>
<b>Otrdiena 16.04.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/20		piens	4.1	3.0	10.3	202
Vārīta vista	75			17.0	9.0	-	169
Vārīti rīsi	100			3.5	5.8	37.8	182
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.6	17.7	79
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	17.4	80
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	3.8	10.8	95
		<b>1.42</b>		<b>28.8</b>	<b>22.6</b>	<b>96.1</b>	<b>817</b>
<b>Trešdiena 17.04.</b>							
Kotlete "jahņija"	75/50		glutēns, olas	22.8	18.4	14.7	352
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti	50			0.7	2.9	5.9	52
Kīselis no sulas	200			0.1	-	18.7	96
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	11.6	50
Cepumi "gliemežvāks"	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	14.8	98
Bumbieri	50			0.3	0.2	7.2	39
		<b>1.42</b>		<b>29</b>	<b>27.9</b>	<b>90.0</b>	<b>802</b>
<b>Ceturtdiena 18.04.</b>							
Pupiņu zupa ar krējumu	200/15/5		piens	5.5	10.0	19.4	315
Vistas gaļas guļšs	50/50		glutēns	11.0	13.6	24.6	120
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigi tomāti	20			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	79
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	35		glutēns, olas, piens	7.5	5.2	44.2	74
		<b>1.42</b>		<b>31.5</b>	<b>36.0</b>	<b>140.9</b>	<b>812</b>
<b>Kopā:</b>		<b>5.68</b>					