Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(15.04.2019. – 18.04.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 15.04.	**Svars gr**	**Cena eur**	**Alergēni**	**Olbalt**	**Tauki**	**Ogļh**	**Kcal**
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
		1.42		27.5	31.8	68.6	**750**
Otrdiena 16.04.							
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
		1.42		28.8	22.6	96.1	**817**
Trešdiena 17.04.							
Kotlete “jahnija”	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
Ķīselis 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
		1.42		29	27.9	90.0	**802**
Ceturtdiena 18.04.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200/15/5		piens	5.5	10.0	19.4	315
Vistas gaļas guļašs	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
		1.42		31.5	36.0	140.9	**812**
	Kopā:	**5.68**					