

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(15.10.2018.-19.10.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 15.10.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar cīsiņiem	100/48		glutēns, olas	11.2	14.6	32.7	335
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja ar cukuru	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Biezpiena sieriņš	35		piens	2.8	6.5	10.9	113
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				21.6	31.5	79.0	702
Otrdiena 16.10.							
Cepta vistas gaļas	75			22.7	16.0	13.3	297
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.1	-	0.4	2
Ābolu kompots	200			-	-	48.0	170
Cepumi ar sieru	35		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	13.9	111
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				32.7	27.9	113.8	798
Trešdiena 17.10.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5		piens	4.2	4.6	6.6	99
Aknu kotletes	50		glutēns, olas	15.1	11.5	9.5	259
Vārīti rīsi	100			1.5	4.8	30.1	137
Biešu salāti ar krējumu	50		piens	0.7	2.9	5.9	52
Bumbieru kompots	200			-	-	43.0	101
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250			5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				28.4	29.1	112.8	793
Ceturtdiena 18.10.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50			18.3	15.1	37.8	436
Svaigi tomāti	20			0.2	-	0.5	3
Kakao	200		piens	3.5	3.4	4.8	83
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	3.9	5.0	20.2	142
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>		1.42		1.0	0.2	4.8	25
				27.5	23.8	77.2	708
Piektdiena 19.10.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens	11.8	11.0	17.6	22.0
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.8	2.8	3.5	42
Tēja	200			-	-	9.0	33
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Pīrāgs ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	7.3	5.9	32.3	212
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				28.4	29.4	98.5	771
	Kopā:	7.10					