

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(15.10.2018.-19.10.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 15.10.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Makaroni ar cūkgaļu	100/50		glutēns, olas	10.2	14.9	35.1	475
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Ķeks	40		glutēns, olas	5.9	4.7	26.3	172
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	14
Plūmes	50			0.3	0.1	5.1	22
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		5.3	5.0	8.8	101
				23.2	29.7	92.1	<b>877</b>
<b>Otrdiena 16.10.</b>							
Rassoļņiks ar krējumu	215		piens	8.5	10.66	3.8	192
Vārīta vistas gaļa	75		glutēns, olas	10.2	6.7	-	120
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Kakao	200		piens	3.5	3.4	9.8	83
Cepumi	30		glutēns, olas, piens	7.8	10.0	40.4	284
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Bumbieri	40			0.2	0.1	5.0	21
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				35.2	37.6	91.2	<b>910</b>
<b>Trešdiena 17.10.</b>							
Plovs ar vistas gaļu	100/50			20.3	16.5	25.9	337
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	32
Ābolu kompots	200			-	-	48.0	170
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Cepumi austiņi	35		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
Banāni	50			0.6	0.11	9.0	39
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				34.4	28.7	148.7	<b>950</b>
<b>Ceturtdiena 18.10.</b>							
Zivju zupa ar krējumu	215		zivis, piens	12.8	7.3	13.0	132
Cūkgaļas frikadeles	55		glutēns	8.3	10.2	10.1	283
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	15			0.2	-	0.1	1
Sulas dzēriens	200			1.0	-	16.4	69
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	3.9	5.0	20.2	142
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	<b>1.42</b>		1.0	0.2	4.8	25
				30.3	27.5	91.4	<b>812</b>
<b>Piektdiena 19.10.</b>							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	5.9	8.7	13.4	305
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	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.2	20.5	130
Arbūzs	150			0.9	0.3	12.5	56
<i>Bezmaksas piens</i>	250	<b>1.42</b>		5.3	5.0	8.8	101
				17.4	22.5	88.8	<b>803</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					