

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(17.12.2018. - 21.12.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 17.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Šņicele tvaicēta	90			13.8	7.3	13.6	174
Vārtīti makaroni	100		glutēns, olas, piens	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi ar džemu	20		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	119
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				29.9	27.0	111.6	792
Otrdiena 18.12.							
Frikadeļu zupa ar krējumu	200/15/5		glutēns, olas, piens	10.8	8.0	13.2	168
Pankūkas ar iebiezīnātu pienu	100/10		glutēns, olas, piens	10.8	14.0	58.7	403
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	15
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				26.0	24.3	108.5	754
Trešdiena 19.12.							
Cepti kāpostu tīteņi ar cūkgaļu	75		glutēns, olas	16.4	10.1	19.4	271
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	2.6	7.3	12.5	130
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				28.8	27.3	82.7	728
Ceturtdiena 20.12.							
Ceptas sardeles	50			7.2	10.1	18.7	272
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	15			0.5	-	1.9	10
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	245
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Āboli	50			0.3	-	4.0	18
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				13.8	16.6	74.4	759
Piektdiena 21.12.							
Vistas gaļas šņicele	60		glutēns, olas	14.2	10.2	90.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	30			0.3	-	2.1	9
Sula	200			0.4	-	26.0	108
Cepumi piparkūkas	25		glutēns, olas, piens	1.9	3.5	17.3	109
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	60			0.7	-	8.1	36
Kūka ar krēmu	35		glutēns, olas, piens	2.1	4.3	29.9	163
		1.42		22.5	22.5	114.0	751
	Kopā:	7.10					