

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(17.12.2018. – 21.12.2018.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

Pirmdiena 17.12.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	150/50		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sierīņi	45		piens	3.6	8.4	14.0	245
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.3	32.0	100.4	903
Otrdiena 18.12.							
Frikadeles zupa ar krējumu	200/15/5		glutēns, piens	10.8	8.0	13.2	168
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	150/15		glutēns, olas, piens	13.5	17.4	73.3	503
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				28.7	27.7	123.1	854
Trešdiena 19.12.							
Cūkgaļas tefteli	70		glutēns, olas	10.4	14.6	16.1	295
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti	50			0.7	2.9	5.9	52
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Smalkmaizīte	30		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	70			0.3	-	5.6	26
<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
				27.2	32.8	119.8	930
Ceturtdiena 20.12.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200		piens	5.5	10.0	19.4	315
Ceptas sardeles	75			10.8	15.2	28.1	272
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	15			0.3	-	1.5	6
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				21.2	30.2	96.1	840
Piektdiena 21.12.							
Vistas gaļas šņicele	60		glutēns, olas, piens	14.2	10.2	9.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.0	54
Sula	200		piens	0.4	-	26.0	108
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Cepumi "rieksti"	15		glutēns, olas, piens	1.9	3.5	17.3	109
Kūka ar krēmu	40		glutēns, olas, piens	2.5	4.9	34.2	187
Mandarīni	50			0.7	-	8.1	36
		1.42		23.7	28.1	124.3	839
	Kopā:	7.10					