

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDEĻAS ĒDIENKARTE**  
**(18.02.2019. – 22.02.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 18.02.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Vārītas sardeles	50			11.0	10.0	10.1	205
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	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	20		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				27.3	29.4	109.1	<b>799</b>
<b>Otrdiena 19.02.</b>							
Kotletes "jahnija"	50/50		glutēns, olas	14.6	9.2	11.6	223
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	10			0.1	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	35		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		26.0	19.5	102.6	<b>731</b>
<b>Trešdiena 20.02.</b>							
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	120/25		glutēns	18.5	11.1	6.6	296
Marinēti gurķi	25			0.3	-	1.5	6
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Cepumi	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	3.9
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				29.0	20.0	80.5	<b>713</b>
<b>Ceturtdiena 21.02.</b>							
Zirņu zupa ar krējumu	200/15		piens	9.8	4.5	23.1	172
Vistas gaļas kotletes	50			9.2	10.2	9.5	192
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
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	7.3	12.5	130
		<b>1.42</b>		28.2	29.1	93.5	<b>766</b>
<b>Piektdiena 22.02.</b>							
Ceptas zivis	50		glutēns, olas	5.9	5.5	8.8	110
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Smalkmaizīte ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bez maksas piens</i>	250	<b>1.42</b>	piens	5.3	5.0	8.8	101
				21.2	27.7	91.6	<b>781</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					