

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒLAS ĒDIENKARTE
(18.02.2019. – 22.02.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 18.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Ceptas sardeles	70			11.0	12.0	20.1	285
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	208
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaizes ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	20		glutēns	0.6	0.1	4.1	38
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		22.9	30.4	93.8	802
Otrdiena 19.02.							
Zirņu zupa ar krējumu	200		piens	9.8	4.5	23.1	172
Cepta vistas gaļa	75			12.7	16.0	13.3	295
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Skābo kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Cepumi	20		glutēns, olas, piens	1.7	2.2	14.4	86
		1.42		31.8	33.4	123.8	959
Trešdiena 20.02.							
Cūkgaļas kotletes	50		glutēns, olas, piens	12.2	7.6	14.8	299
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Smalkmaizītes ar biezpienu	40			3.0	5.0	22.1	198
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		20.2	20.5	91.5	802
Ceturtdiena 21.02.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50		glutēns	13.6	12.4	4.4	296
Salāti "veselība"	50			0.5	2.2	2.2	31
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	7.5	10.3	44.2	260
Banāni	100			1.5	-	21.0	90
		1.42		26.4	27.1	97.2	810
Piektdiena 22.02.							
Rīsu zupa ar vistas gaļu un krējumu	200/10/5		piens	3.4	6.9	5.8	167
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens	15.1	8.8	14.4	201
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	35			3.6	4.9	19.1	136
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
		1.42		27.5	26.9	96.5	810
	Kopā:	7.10					