

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(18.03.2019. – 22.03.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 18.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cepta piena desa	50			5.5	9.5	1.4	107
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
Kekši	35		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	232
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		18.9	25.0	89.9	709
Otrdiena 19.03.							
Cūkgaļas kotlete "jahnija"	50		glutēns, olas, piens	17.6	9.2	11.6	188
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Kafijas dzēriens ar pienu	200			6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
		1.42		28.4	26.5	73.9	730
Trešdiena 20.03.							
Zivju zupa ar krējumu	200		piens	12.8	3.3	13.0	132
Sautēti teftēļi	50		glutēns, olas, piens	8.2	7.6	12.7	307
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Gurķi marinēti	15			0.3	-	2.1	9
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	80			0.2	0.4	9.1	41
		1.42		24.5	15.8	79.7	711
Ceturtdiena 21.03.							
Vistas sufle ar rīsiem un krējumu	110/15		glutēns, olas, piens	17.7	15.0	42.6	379
Svaigu kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.5	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar sieru	40		glutēns, olas, piens	7.2	5.4	35.5	222
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		1.42		26.9	26.1	107.8	768
Piektdiena 22.03.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50		glutēns	20.5	11.1	46.6	396
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	7.0	52
Kakao ar pienu	200			5.7	5.2	18.6	144
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		28.8	23.2	89.8	701
	Kopā:	7.10					