

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(18.03.2019. – 22.03.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 18.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cepta piena desa	75			8.8	15.2	7.1	199
Rīsi vārīti	100			4.5	4.8	43.1	209
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.0	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/45		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	140
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		20.1	32.8	91.7	710
Otrdiena 19.03.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5		piens	9.8	4.5	23.1	172
Cepta vista	75		glutēns	12.7	16.0	13.3	297
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		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
		1.42		34.6	34.5	97.4	879
Trešdiena 20.03.							
Vistas gaļas guļšs	75./50		glutēns	20.9	14.7	4.6	210
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Pīrādziņš ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	196
Banāni	50			0.7	-	10.5	45
		1.42		32.9	28.8	92.4	814
Ceturtdiena 21.03.							
Cepta šnicele	75		glutēns, olas	13.4	11.1	26.6	357
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100			0.9	4.9	3.7	53
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	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		24.5	28.0	92.2	804
Piektdiena 22.03.							
Zivju zupa ar krējumu	200		piens	12.8	3.3	13.0	132
Plovs ar cūkgaļu	100/50			10.3	16.5	31.9	357
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Smalkmaizīte	40			7.5	6.3	44.2	260
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		33.1	27.2	129.6	929
	Kopā:	7.10					