

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(20.11.2018.-23.11.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 20.11.							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	100/50		glutēns, olas	10.2	14.9	25.1	399
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	5.4
Tēja	200			-	-	9.0	35
Cepumi ar dzemu	22		glutēns, olas, piens	3.1	4.0	25.2	151
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				15.8	24.1	76.2	702
Trešdiena 21.11.							
Pupiņu zupa ar krējumu	200/5/15		piens	4.2	6.6	8.6	131
Plovs ar cūkgaļu	100/50			14.3	11.5	31.9	337
Marinēto gurķu salāti	25			0.4	2.9	1.3	33
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	10		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
<i>Bezmaksas piens</i>	<i>250</i>		piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	<i>100</i>	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				33.4	28.6	90.7	797
Ceturtdiena 22.11.							
Zivju frikadeles	70		glutēns, olas	10.0	6.9	8.0	133
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	70
Smalkmaizīte ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	7.2	5.4	35.5	222
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>		1.42		1.0	0.2	4.8	25
				24.3	22.9	107.5	713
Piektdiena 23.11.							
Cīsiņi vārīti	50			5.5	7.5	-	107
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
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Pīrāgs ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	7.3	4.9	32.3	212
Banāni	40			0.7	-	105	45
<i>Bezmaksas piens</i>	<i>250</i>	1.42		5.3	5.0	8.8	101
				24.3	28.8	93.9	747
	Kopā:	5.68					