Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(20.11.2018.-23.11.2018.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

	Svars gr	**Cena eur**	**Alergēni**	**Olbalt**	**Tauki**	**Ogļh**	**Kcal**
Otrdiena 20.11.							
Cepta desa	50			5.5	9.5	-	217
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	248
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	15.5	132
Rupjmaize	25		glutēns	2.5	0.3	15.3	69
Āboli	40			0.1	0.2	10.5	20
Augļi un dārzeņi bezmaksas	*100*	**1.42**		1.0	0.2	4.8	26
				20.1	27.9	91.8	**801**
Trešdiena 21.11.							
Cūkgaļas kotlete "jahnija"	50/50		glutēns, olas	14.6	9.2	11.6	188
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar krējumu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
Bezmaksas piens	*250*	**1.42**	piens	5.3	5.0	8.8	101
Augļi un dārzeņi bezmaksas	*100*			1.0	0.2	4.8	25
				32.5	27.6	116.1	**856**
Ceturtdiena 22.11.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5		piens	9.8	7.5	23.1	172
Cūkgaļas šnicele	50		glutēns, olas	13.8	17.3	13.6	274
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Marinēti gurķi	12			0.3	-	1.5	6
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	15		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Cepumi	12		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	14
Augļi un dārzeņi bezmaksas	*100*	**1.42**		1.0	0.2	4.8	25
				33.9	27.5	106.0	**824**
Piektdiena 23.11.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	12.9	5.7	4.4	255
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.1	-	0.3	2
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Virtulis	60		glutēns, olas, piens	3.5	12.0	43.4	255
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
Bezmaksas piens	*250*	**1.42**	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.1	27.2	91.0	**801**
	Kopā:	**5.68**					