

Daugavpils 16.vidusskola
NEDEĻAS ĒDIENKARTE
(21.01.2019. – 25.01.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 21.01.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas	7.5	6.6	34.8	369
Svaigi tomāti	15			0.5	-	1.9	10
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sieriņš	40		piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				17.7	20.4	78.3	705
Otrdiena 22.01.							
Vistas gaļas kotletes	70		glutēns, olas	12.7	16.3	15.2	207
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Jogurts	150		piens	3.0	3.3	15.0	99
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Apelsīni	45			0.3	-	4.0	18
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				28.1	32.2	110.2	795
Trešdiena 23.01.							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/15/5		piens	4.1	3.0	10.3	102
Viltotais zaķis	50		glutēns	11.5	7.8	5.4	122
Vārīti rīsi	200			3.5	4.8	33.1	137
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	5
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	50.8	164
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	2.0	5.0	12.1	196
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				28.5	26.4	95.2	775
Ceturtdiena 24.01.							
Sautējums ar gaļu	125/50			20.5	11.1	6.6	396
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4	54
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	40		glutēns	2.4	0.4	16.4	78
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Apelsīni	45			0.3	-	4.0	18
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				26.1	18.3	68.3	723
Piektdiena 25.01.							
Aknas kotletes	75		glutēns, olas	11.0	9.0	27.9	309
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Kāpostu un tomātu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	0.9	35
Sviestmaize ar sieru	30/20/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.3	0.1	7.4	32
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				25.0	30.8	82.3	794
	Kopā:	7.10					