

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(21.01.2019. – 25.01.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 21.01.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Kotletes "jahnija"	50/50		glutēns, olas	18.1	15.5	22.5	347
Vārīti makaroni	125		glutēns, olas	5.9	5.5	32.7	228
Svaigi tomāti	15			0.5	-	1.9	10
Tēja	200			-	-	9.0	35
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>30.0</b>	<b>29.0</b>	<b>94.1</b>	<b>821</b>
<b>Otrdiena 22.01.</b>							
Aknu kotletes	75		glutēns, olas, piens	21.0	20.0	27.9	309
Kartupeļu biezenis	100		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	20			0.3	-	0.9	5
Jogurts	150		piens	3.0	3.3	15.0	99
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Pīrādziņi ar dzemu	40		glutēns, olas	7.3	5.9	32.3	258
		<b>1.42</b>		<b>34.5</b>	<b>33.4</b>	<b>97.2</b>	<b>805</b>
<b>Trešdiena 23.01.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/15/5		piens	4.1	3.0	10.3	102
Sautējums ar gaļu	100/50			20.5	17.1	6.6	396
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
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
		<b>1.42</b>		<b>22.6</b>	<b>27.3</b>	<b>91.2</b>	<b>802</b>
<b>Ceturtdiena 24.01.</b>							
Sardeles ceptas	60			14.0	19.0	30.1	315
Vārīti rīsi	100			2.3	4.4	17.0	137
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	30		glutēns	1.8	0.3	12.3	59
Smalkmaizīte ar biezpienu	35		glutēns, olas, piens	3.0	15.0	12.1	196
Bumbieri	50			0.3	0.1	7.4	32
		<b>1.42</b>		<b>21.9</b>	<b>33.7</b>	<b>91.9</b>	<b>828</b>
<b>Piektdiena 25.01.</b>							
Zivis ceptas	75		glutēns, olas	10.9	5.5	9.8	237
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	20			0.3	-	1.5	6
Sulas dzēriens	200			0.1	-	21.7	88
Virtulis	40		glutēns, olas	7.3	15.9	32.3	312
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		<b>1.42</b>		<b>21.7</b>	<b>26.2</b>	<b>92.1</b>	<b>803</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					