

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(23.04.2019. – 26.04.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
<b>Otrdiena 23.04.</b>							
Vārīti makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Biezpiena sierīnš	40		piens	3.6	8.4	14.0	245
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		<b>1.42</b>		19.8	27.3	93.3	<b>809</b>
<b>Trešdiena 24.04.</b>							
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/5/15		piens	4.1	3.0	10.3	102
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	150/25/15		glutēns, olas, piens	14.4	17.5	30.8	444
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
		<b>1.42</b>		20.9	22.8	73.8	<b>706</b>
<b>Ceturtdiena 25.04.</b>							
Zivju frikadeles	70		glutēns, olas, piens	10	6.9	8.0	193
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Bumbieri	50			0.3	0.2	6.2	27
		<b>1.42</b>		21.4	19.8	94.4	<b>701</b>
<b>Piektdiena 26.04.</b>							
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	107
Vārīti rīsi	100			3.5	7.8	33.1	187
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Kakao ar pienu	200		piens	5.7	3.8	18.2	194
Cepumi “gliemežvāks”	22		glutēns, olas, piens	1.9	3.5	17.3	121
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	50			0.3	-	4.0	18
				18.0	28.6	80.7	<b>700</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>5.68</b>					