Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(23.04.2019. – 26.04.2019.) Pamatēdienu (5.-9.kl.)

	Svars gr	Cena eur	Alergēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Otrdiena 23.04.							
Vārīti makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Biezpiena sieriņi	40		piens	3.6	8.4	14.0	245
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		20.3	27.5	99.8	**840**
Trešdiena 24.04.							
Tvaicēta cūkgaļas šnicele	75		glutēns, olas	13.8	7.3	13.6	174
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	20			1.0	-	3.8	20
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	40			7.5	15.3	44.2	340
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	64
		1.42		25.9	27.9	110.8	**800**
Ceturtdiena 25.04.							
Zirņu zupa ar krējumu	200/5		piens	9.8	4.5	23.1	172
Frikadeles sautētas ar mērci	55/30		glutēns, olas, piens	14.9	24.0	28.4	488
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Marinēti gurķi	15			0.3	-	2.1	9
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
		1.42		32.0	35.5	103.4	**944**
Piektdiena 26.04.							
Ceptas zivis	75		glutēns, olas	6.9	2.7	4.4	297
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	15			0.3	-	0.9	25
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Cepumi “gliemežvāks”	22		glutēns, olas, piens	8.6	20.4	40.3	245
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		1.42		20.3	27.8	90	**802**
	Kopā:	**5.68**					