

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDĒĻAS ĒDIENKARTE**  
**(25.02.2019. – 01.03.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)**

<b>Pirmdiena 25.02.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Cepta piena desa	50			5.5	9.5	10.1	227
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sierīņi	40		piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		<b>45.6</b>	<b>27.7</b>	<b>82.7</b>	<b>710</b>
<b>Otrdiena 26.02.</b>							
Piena zupa ar klimpām	200		glutēns, piens	5.4	6.7	19.8	141
Vistas gaļas kotletes	50		glutēns, olas, piens	14.2	10.2	9.5	192
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Gurķu salāti ar eļļu	50			0.4	2.9	1.3	33
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	28.2	134
		<b>1.42</b>		<b>26.8</b>	<b>24.7</b>	<b>111.7</b>	<b>774</b>
<b>Trešdiena 27.02.</b>							
Aknu kotletes	50		glutēns, olas, piens	11.0	9.1	7.9	213
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.4	4.9	3.7	53
Apelsīnu kompots	200			0.4	-	14.5	60
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi ar sieru	12		glutēns, olas, piens	4.2	6.9	20.9	165
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>23.1</b>	<b>28.2</b>	<b>93.5</b>	<b>757</b>
<b>Ceturtdiena 28.02.</b>							
Kartupeļu sacepums ar cukgaļu un krējumu	100/50		piens	12.0	11.7	19.3	334
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Cepumi	25		glutēns,olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Mandarīni	100			0.8	-	8.0	38
		<b>1.42</b>		<b>21.0</b>	<b>19.8</b>	<b>89.0</b>	<b>734</b>
<b>Piektdiena 01.03.</b>							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, piens	5.9	15.5	8.8	182
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Ķekši	35		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		<b>18.1</b>	<b>30.3</b>	<b>98.0</b>	<b>710</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					