

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(25.02.2019. – 01.03.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)

Pirmdiena 25.02.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cepta piena desa	70			12.1	15.3	26.3	320
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
Biezpiena sierīņi	40		piens	3.6	8.4	14.0	145
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		20.3	33.9	92.0	770
Otrdiena 26.02.							
Vistas gaļas šnicele	70		glutāns, olas	12.7	16.3	15.2	307
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	33.1	187
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Kakao	200			2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizīte	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	160
		1.42		27.1	31.4	119.7	819
Trešdiena 27.02.							
Piena zupa ar auzu pārslām	200		piens	5.5	8.8	16.9	145
Ceptas cūkgaļas frikadeles	55			11.4	14.1	18.4	228
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	50			0.3	-	1.5	6
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	25		glutēns	1.5	0.3	10.3	49
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	28.2	134
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		1.42		24.4	27.7	124.9	817
Ceturtdiena 28.02.							
Kotlete "jahnija"	50		glutēns, olas	15.2	14.6	7.8	223
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50			0.4	4.9	3.7	53
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Smalkmaizīte ar kanēļi	40		glutēns, olas, piens	7.5	5.3	44.2	260
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		1.42		31.2	32.4	123.0	892
Piektdiena 01.03.							
Kartupeļu sacepums ar cūkgaļu un krējumu	120/50		piens	14.4	17.5	56.8	549
Salāti veselība	50			0.5	2.2	2.2	31
Tēja	200			-	-	9.0	35
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Mandarīni	100	1.42		0.8	-	8.1	38
				20.9	27.1	92.7	802
	Kopā:	7.10					