

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(25.03.2019. – 29.03.2019.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 25.03.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	48			5.5	8.5	-	177
Vārīti rīsi	100			5.5	1.8	33.1	187
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
Sviestmaize ar sieru	30/5/15		glutēns, olas, piens	4.6	7.3	12.5	130
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	104
		1.42		17.4	23.8	85.2	705
Otrdiena 26.03.							
Biešu zupa ar krējumu	200/15		piens	4.2	8.0	11.3	152
Vistas gaļas kotletes	50		glutēns, olas, piens	14.2	10.2	9.5	192
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi tomāti	10			0.5	-	1.9	10
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
		1.42		25.9	26.8	84.4	704
Trešdiena 27.03.							
Makaroni ar maltu cūkgaļu	150/50		glutēns, olas	15.4	16.4	37.7	403
Burkānu salāti	50			0.5	4.9	4.0	54
Kafijas dzēriens ar pienu	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Mājas cepumi	15		glutēns, olas, piens	1.3	1.7	10.8	64
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Apelsīni	100			0.3	-	4.0	18
		1.42		26.2	28.1	105.1	720
Ceturtdiena 28.03.							
Aknas kotletes	50		glutēns, olas, piens	17.1	15.5	11.5	203
Vārīti griķi	100			2.3	4.4	17.0	156
Svaigu kāpostu salāti	50			1.0	2.9	3.4	40
Dzēriens no sulas	200			0.1	-	21.7	88
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Smalkmaizīte ar biezpienu	40		glutēns, olas, piens	3.0	5.0	12.1	106
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.7	54
		1.42		27.0	28.6	98.6	745
Piektdiena 29.03.							
Zivju kotletes	50		glutēns, olas, zivis	5.9	5.5	8.8	110
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigi gurķi	25			0.3	-	0.9	5
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Cepumi ar džemu	60		glutēns, olas, piens	5.2	6.7	38.2	258
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	39
Banāni	100			1.5	-	12.0	90
		1.42		18.5	18.8	97.3	711
	Kopā:	7.10					