

**Daugavpils 16.vidusskola**  
**NEDEĻAS ĒDIENKARTE**  
**(25.03.2019. – 29.03.2019.) Pamatēdienu (10.-12.kl.)**

<b>Pirmdiena 25.03.</b>	<b>Svars gr</b>	<b>Cena eur</b>	<b>Alerģēni</b>	<b>Olbalt</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļh</b>	<b>Kcal</b>
Vārīti makaroni ar sieru	150/25		glutēns, olas, piens	14.5	13.6	56.8	431
Skābo kāpostu salāti	50			0.9	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Biezpiena sieriņš	45		piens	3.6	8.4	14.0	245
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>20.7</b>	<b>27.6</b>	<b>99.0</b>	<b>835</b>
<b>Otrdiena 26.03.</b>							
Frikadeles zupa ar krējumu	200/15/5		glutēns, piens	10.8	8.0	13.2	168
Pankūkas ar iebiezinātu pienu	150/45			13.5	17.4	73.3	503
Kakao ar pienu	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	100			0.5	0.3	12.4	54
		<b>1.42</b>		<b>27.5</b>	<b>27.8</b>	<b>120.2</b>	<b>838</b>
<b>Trešdiena 27.03.</b>							
Cūkgaļas tefteli	70		glutēns, olas, piens	10.4	14.6	16.1	295
Vārīti griķi	100			6.2	6.6	31.0	195
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Kafijas dzēriens	200		piens	6.9	4.9	19.2	142
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Smalkmaizītes	40		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Banāni	100			0.3	-	5.6	90
		<b>1.42</b>		<b>28.9</b>	<b>32.5</b>	<b>100.1</b>	<b>922</b>
<b>Ceturtdiena 28.03.</b>							
Pupiņu zupa ar krējumu	200		piens	5.5	10.0	19.4	315
Ceptas sardeles	80			10.8	15.2	28.1	272
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Marinēti gurķi	35			0.3	-	1.5	6
Ābolu kompots	200		piens	0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Apelsīni	100			0.7	-	8.1	36
		<b>1.42</b>		<b>20.8</b>	<b>30.0</b>	<b>97.9</b>	<b>851</b>
<b>Piektdiena 29.03.</b>							
Vistas gaļas šnicle	60		glutēns, olas, piens	14.2	14.2	9.5	292
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Burkānu salāti ar eļļu	50			0.5	4.9	4.0	54
Sula	200			0.4	-	26.0	108
Rupjmaize	20		glutēns	1.2	0.2	8.2	38
Cepumi	15		glutēns, olas, piens	4.1	3.6	24.9	148
Āboli	100			0.3	0.6	11.4	52
		<b>1.42</b>		<b>23.0</b>	<b>27.9</b>	<b>101.0</b>	<b>807</b>
	<b>Kopā:</b>	<b>7.10</b>					