

Daugavpils 16.vidusskola
NEDĒĻAS ĒDIENKARTE
(26.11.2018. - 30.11.2018.) Pamatēdienu (1.-4.kl.)

Pirmdiena 26.11.	Svars gr	Cena eur	Alerģēni	Olbalt	Tauki	Ogļh	Kcal
Cīsiņi vārīti	48			5.5	9.5	-	116
Kartupeļu biezenis	200		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
Biezpiena sieriņi	35		piens	3.6	4.4	14.0	145
Mandarīni	50			0.7	-	8.1	39
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				20.9	28.7	81.4	703
Otrdiena 27.11.							
Piena zupa ar makaroniem	200		glutēns, olas, piens	3.7	4.3	10.0	105
Vistas gaļas kotlete	50		glutēns, olas	14.2	10.2	9.5	192
Vārīti rīsi	100			3.5	4.8	23.1	127
Biešu salāti ar eļļu	50			0.7	2.9	5.9	52
Ābolu kompots	200			0.2	0.5	15.7	68
Medus rausis	30		glutēns, olas, piens	2.5	0.2	18.2	104
Rupjmaize	10		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				29.0	23.9	113.4	797
Trešdiena 28.11.							
Aknu kotletes	50		glutēns, olas	11.0	13.0	7.9	213
Vārīti makaroni	100		glutēns, olas	3.9	3.5	32.7	178
Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50			1.0	2.9	3.4	40
Rozīņu kompots	200			0.6	-	21.2	88
Rupjmaize	10		glutēns	0.6	0.1	4.1	19
Bumbieri	50			0.2	0.4	9.1	41
Cepumi ar sieru	12		glutēns, olas, piens	4.2	3.9	20.9	135
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100			1.0	0.2	4.8	25
				27.6	28.6	107.4	799
Ceturtdiena 29.11.							
Sautējums ar cūkgaļu	100/50		glutēns	13.6	9.4	4.4	357
Salāti veselība	50			0.5	2.2	22	31
Kakao	200		piens	2.1	2.0	17.2	94
Cepumi	25		glutēns, olas, piens	2.6	3.4	21.8	129
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Mandarīni	50			0.4	-	4.0	19
<i>Augļi un dārzeņi bezmaksas</i>	100	1.42		1.0	0.2	4.8	25
				23.2	17.7	74.9	753
Piektdiena 30.11.							
Zivju kotletes	75		glutēns, zivis, olas	4.4	4.1	6.6	152
Kartupeļu biezenis	125		piens	2.3	4.4	17.0	115
Svaigu kāpostu salāti	50			0.4	4.9	3.7	53
Tēja	200			-	-	9.0	35
Keksi	40		glutēns, olas, piens	5.9	4.7	26.3	172
Rupjmaize	50		glutēns	3.0	0.5	20.5	98
Āboli	50			0.2	0.3	5.7	26
<i>Bezmaksas piens</i>	250	1.42	piens	5.3	5.0	8.8	101
				21.5	23.9	97.6	752
	Kopā:	7.10					